

BROCOLI,

vapeur de menthe,

sauce tzatziki

Pour 4 personnes

Sauce tzatziki

1/2 concombre

1/2 gousse d'ail

1 yaourt grec ou au lait de brebis

4f euilles de menthe

1brindille d'aneth

1cuillerée à soupe d'huile

d'olive

Quelques gouttes de citron

Sel, poivre

Brocoli vapeur

8 feuilles de menthe

1 brocoli

Sel

Dressage

Sauce tzatziki

Épluche et râpe le concombre, fait le dégorger 15 minutes avec un peu de sel. Égoutte la pulpe, ajoute l'ail écrasé finement, le yaourt, la menthe et l'aneth finement hachés, l'huile, du sel, du poivre et le jus de citron, mélange bien. Vérifie l'assaisonnement.

Brocoli vapeur

Dans une casserole, mets à chauffer de l'eau avec les feuilles de menthe. Détaille le brocoli en gros bouquets, sale-les et fais-les cuire à la vapeur de menthe pendant 6 à 8 minutes, garde-les croquants.

Dressage

Servir aussitôt les bouquets de brocoli parsemés d'amandes effilées, avec la sauce tzatziki.

Accompagne cette entrée de croûtons bien croustillants.

