

Brocoli violet aux haricots blancs, pignons de pin, piment et citron recette

Le brocoli n'est peut-être pas affriolant mais, accompagné d'haricots blancs et légèrement rehaussé, il fera une entrée ou un accompagnement parfait... en plus de participer à votre apport quotidien en légumes !

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre d'assiettes : 4

Ingrédients :

- 400g de brocoli violet
- 100g de pignons de pin
- 400g de haricots blancs cuits, rincés et égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail pelées et finement hachées
- 2 échalotes pelées et émincées
- ½ piment rouge, épépiné et finement haché
- Zeste de citron, sel et poivre

Aux fourneaux !

- Lavez et détaillez le brocoli violet, en prenant soin de jeter la partie dure de la tige. Coupez-le en gros morceaux puis plongez-le dans de l'eau bouillante pour le faire blanchir pendant 3 minutes. Égouttez-le et laissez-le refroidir tranquillement dans un saladier.
- Faites griller les pignons de pin dans une poêle, sans huile ; veillez à ce qu'ils ne terminent pas carbonisés. Le secret ? Secouer sans arrêt la poêle pour éviter que les pignons ne grillent que d'un seul côté.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez-y les échalotes, l'ail et le piment rouge... agrémentés d'une pincée de sel et de poivre fraîchement moulu. Faites ramollir le mélange en versant une petite quantité d'eau, afin de faire de la vapeur. Ajoutez ensuite les haricots blancs, le zeste de citron et les pignons de pin grillés. Mélangez et faites sauter pendant quelques minutes, avant d'y ajouter le brocoli.
- Servez en agrémentant le plat d'un peu de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive.