



## Les brocolis aux amandes

Recette pour 4 personnes. Préparation : 5 min. Cuisson : 10 min.

### Ingrédients

Brocolis : 1 ou 2, de 700 g à 1 kg  
Amandes effilées : 40 g  
Beurre : 30 g  
Farine : 15 g  
Lait d'amande bio : 15 cl  
Sel et poivre du moulin

### Matériel

une planche à découper  
un couteau à légumes  
une grande casserole  
deux petites poêles  
une cuillère en bois



### Réalisation > la cuisson des brocolis

**1.** Faire bouillir de l'eau en quantité importante dans une grande casserole. Découper les fleurettes des brocolis et les placer dans l'eau à l'ébullition. Les laisser cuire 10 minutes.

### Réalisation > les amandes

**2.** Dans une petite poêle anti-adhésive, faire griller à sec les amandes effilées sur feu vif, en les retournant régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas.

### Réalisation > la crème aux amandes

**3.** Faire fondre le beurre dans l'autre petite poêle sur feu moyen. Verser la farine en pluie et mélanger activement à la cuillère en bois.

- vous allez obtenir une crème mousseuse -

**4.** Verser par portions le lait d'amande en gardant la poêle toujours sur le feu, et mélanger sans cesse jusqu'à ce que le lait soit absorbé. Renouveler l'étape aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que vous ayez épuisé le lait d'amande et obtenu la consistance nécessaire. Saler et poivrer.

- comme dit en introduction de cette recette, si vous n'avez pas de lait d'amande bio, vous pouvez le remplacer par du lait ordinaire demi-écrémé auquel vous pouvez éventuellement ajouter quelques gouttes d'arôme d'amande amère -

**5.** Servir les brocolis égouttés à la dernière minute, les napper de cette sauce béchamel aux amandes, donner quelques tours de moulin et parsemer des amandes grillées !

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)