

Semoule au citron, brocoli et graines de chia (vegan, sans gluten)

Bonjour ! Je vous retrouve aujourd'hui pour une recette express de tous les jours, parfaite pour un [soir de semaine](#) lorsque le brocoli est en saison*. Il s'agit d'une semoule au citron, brocoli et graines de chia, une association que je trouve canon. J'y glisse également des pignons de pin grillés et du gomasio (un mélange de sésame et de sel), et parfois j'y rejoute des chips de coco grillées. C'est simple et efficace comme on dit. Bon appétit !



Semoule au citron, brocoli et graines de chia

Ingrédients pour 1 personne :

- 4 fleurets de brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de coco
- 2 c. à café de pignons de pin ou de graines de tournesol
- 60 g de semoule*
- Le jus et le zeste d'un citron jaune
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 c. à café de gomasio

Déroulement de la recette :

1. Rincer le brocoli et le faire cuire 5 minutes à la vapeur.
2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y placer les fleurets de brocoli précuits. Couvrir et faire cuire 5 à 10 minutes, à feu moyen et à couvert, selon que vous préférez un légume grillé ou non.
3. En fin de cuisson, ajouter les pignons de pin ou graines de tournesol et faites-les griller rapidement.
4. Pendant que tout ceci cuit, procéder à la cuisson de la semoule, en suivant les recommandations du fabricant.
5. Zester le citron et prélever son jus. Verser sur la semoule.
6. Incorporer les graines de chia puis déposer la

préparation dans votre assiette.

7. Répartir le brocoli et le gomasio avant de déguster.

***Astuce :**

- Je vous recommande d'opter pour une semoule bio complète.
- Pour une version sans gluten, je vous invite à tester les différentes options possibles : maïs, riz, sarrasin, lentilles corail, pois chiche... des marque Priméal et Lazzaretti par exemple, en magasin bio également.

Variante :

J'ai réalisé une version semoule, canneberges, graines de cumin, graines de tournesol, zeste d'orange et tranches de butternut rôtie au préalable au four. Un délice !

***Le saviez-vous ?**

Le brocoli est un légume... d'été ! En effet, si on en trouve facilement toute l'année, il est essentiellement récolté durant les mois de juin, juillet, août, septembre et octobre.

[themoneytizer id=13364-16]