

Velouté de brocoli à la noix de macadamia (vegan, sans gluten)

Savez-vous que le brocoli est un légume d'été ? Honnêtement, j'ai découvert très récemment que cette variété de chou, originaire de Sicile, était essentiellement produite de mai à novembre. Pour moi, un chou se mangeait l'hiver... Eh bien non, pas toujours ! Ce qui explique pourquoi je ne les trouvais jamais vraiment très beaux mes brocolis.

Mon fils, 3 ans et toutes ses dents (on revient de chez son premier rendez-vous dentiste), boude les légumes depuis... toujours. La diversification alimentaire s'est avérée compliquée, ses premiers repas à table aussi et encore aujourd'hui, ce qu'il préfère, c'est le pain, les pâtes, les frites...

Alors quand à la crèche, on m'a affirmé que Gabriel mangeait systématiquement tous ses brocolis, j'ai foncé chez le primeur acheter du brocoli. **Et j'ai préparé ce délicieux velouté de brocoli à la noix de macadamia.**



Fondant et onctueux, mon velouté de brocoli à la noix de macadamia est également rapide à préparer, avec 4 ingrédients seulement ! Il apporte douceur et réconfort.

J'utilise ici la noix de macadamia pour apporter un goûter légèrement « fromager » à ma préparation, ainsi qu'un crémeux sans pareil. Il est possible de troquer cette noix par une noix de cajou, dont la texture est similaire.

Cependant, si vous souhaitez faire voyager vos papilles vers l'été justement, je vous invite à suivre la recette telle qu'elle est notée ci-dessous.



Velouté de brocoli à la noix de macadamia

Ingrédients pour 2 personnes :

- 350 g de brocoli (ne pas hésiter à utiliser les « troncs »)
- 30 g de noix de macadamia*
- 250 ml d'eau bouillante
- Un peu de gomasio et/ou de fleur de sel

Déroulement de la recette :

- Rincer le brocoli et le cuire à la vapeur jusqu'à bien tendre, soit une quinzaine de minutes.
- Le déposer dans votre blender.
- Ajouter les noix de macadamia ainsi que l'eau et mixer jusqu'à obtenir une consistance bien homogène, la plus lisse possible.
- Répartir dans deux bols et saupoudrer de gomasio et/ou de fleur de sel.

Astuce :

Vous pouvez déposer quelques champignons poêlés en guise de *topping* pour votre velouté. C'est délicieux ainsi !

**Notes :*

- Si votre robot est très puissant, il est inutile de faire tremper les noix de macadamia au préalable.
- En revanche, si votre blender n'est pas très puissant, il est préférable de faire tremper les noix 2h à 4h puis

de les égoutter.

- Il est possible de remplacer les noix de macadamia par des noix de cajou (même processus : pas de nécessité de trempage ou alors 2h à 4h). Idéalement, on ajoutera alors 2 c. à café de levure maltée pour un goût fromagé plus prononcé.

[themoneytizer id=13364-16]