

WOK DE BROCOLIS AUX AROMATES

Plat de brocolis, mitonné simplement avec une garniture aromatique (oignons, céleri, carottes, gingembre, citron) et des épices (poivre, coriandre, curcuma, cardamone) participant à stimuler la digestion, augmenter la sapidité, neutraliser le goût fort du chou, apporter des nutriments supplémentaires. Les bouquets fragiles de surface sont cuits à part, à la vapeur douce, pour être ajoutés au wok à la fin.



3 gros bouquets brocolis
1 oignon
2 Carottes
2 branches céleri
2 morceaux gingembre
1 citron (jus)

4 càs huile d'olive
4 càs tamari
4 càc épices et/ou herbes aromatiques
1 verre eau

 30 minutes
 30 minutes
 6 portions



1. Séparer les bouquets de surface et les grosses tiges. Tout est comestible mais les cuissons séparées pour ne pas voir les bouquets s'écraser en cuisant avec les tiges dans le wok



2. Gratter au couteau et détailler les tiges en dés après les avoir rincées



3. Les bouquets sont cuits à part dans un autocuiseur (sans soupape) à la vapeur douce pendant 5 à 6 minutes, feu moyen



4. Pendant la cuisson vapeur, préparer la garniture aromatique : émincer l'oignon, émincer les feuilles de céleri, peler et émincer les carottes



5. Dès que les bouquets de brocolis sont cuits, les passer sous l'eau froide pour fixer leur couleur (chlorophylle) et réserver. Ils doivent être cuits mais fermes pour ne pas s'écraser



6. Peler et émincer un ou deux bon morceaux de gingembre



7. Verser toute cette garniture dans l'huile d'olive chaude



8. Ajouter les épices avec le curcuma, poivre, cardamone, coriandre



9. Faire revenir à feu moyen à vif en remuant souvent pendant 5 minutes



10. Ajouter les tiges de brocolis coupées en dés



11. Mélanger le légume qui va se colorer en jaune par le curcuma



12. Ajouter le jus d'un beau citron



13. Ajouter le tamari ou du sel ainsi qu'un grand verre d'eau



14. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes environ (vérifier la cuisson en piquant le brocoli)



15. Les tiges de brocolis étant cuites dans un jus, on peut ajouter les bouquets bien verts, déjà cuits vapeur au début



16. Mélanger le tout délicatement



17. Couvrir et laisser cuire encore 2 ou 3 minutes pour imprégner les bouquets des saveurs aromatiques



18. Dresser chaud dans les assiettes