

Brocolis rôtis au four au roquefort

Bonjour à toutes et tous

Depuis mon arrivée dans le Gers, je prends le temps de faire le marché. Nombres producteurs locaux y ont leurs habitudes et proposent des étals à faire pâlir d'envie pour des prix raisonnables. La dernière fois, malgré un panier rempli, j'ai craqué sur de magnifiques brocolis.

Plutôt que les usuelles recettes de gratin, pour changer, j'optais pour du brocolis rôti au four. On y pense pas souvent pour ces choux, mais ils se rôtissent bien pour finir croquants dans l'assiette. Un peu de fromage sur le dessus termine la gourmandise, comme par exemple du roquefort et son piquant. Au final, la « recette » est très simple, mais dans l'assiette c'est très sympa. Les saveurs se marient très bien, les brocolis croquants, le roquefort amène le « pep's » que l'on apprécie.

Je voudrais donc vous partager l'idée toute simple mais ma foi pratique. J'espère qu'elle vous plaira.



- BROCOLIS RÔTIS AU FOUR -
AU ROQUEFORT

Recette : Brocolis rôtis au four au roquefort

Saison de la recette : Juin à Novembre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de brocolis (2 belles têtes)
- 150 g de roquefort
- 3 cuillerées à soupe de graines de courge
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Réalisation

- Retirez le pied et les feuilles des brocolis puis détachez les fleurettes. Lavez les soigneusement.
- Disposez les fleurettes de brocolis sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis mélangez le tout à la main afin de bien enrober les brocolis.
- Enfournez pour 25 minutes à 200 ou 210°C. Les brocolis doivent bien griller.
- Entre temps, coupez le roquefort en petit dés. Torréfiez les graines de courge quelques minutes à la poêle. Réservez le tout.
- Servez les brocolis grillés avec le roquefort et les graines.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

Astuces :

- Ces brocolis grillés peuvent être dégustés comme accompagnement ou tout simplement en salade
 - Vous pouvez accompagner d'une sauce fromage si vous souhaitez y mettre du crémeux.
 - La méthode est utilisable aussi avec du chou fleur ou du chou romanes
-