

CAPPELETTI À POÊLER BASILIC MOZZARELLA *Crème de brocolis*



Plat

À poêler



Nb. portions

2



Préparation

20 MIN



Cuisson

15 MIN



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de cappelletti à poêler basilic mozzarella
- 500g de brocolis (1 tête)
- 20g de beurre
- 1 càs d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de sauce soja
- sel

RECETTE

PRÉPARATION

Préparation du brocolis

- Laver le brocolis.
- Chauffer un gros volume d'eau salée.
- Prélever la moitié des fleurettes de brocolis et les cuire 2 min à frémissement dans l'eau salée : les fleurettes doivent être encore croquantes. Prélever et refroidir à l'eau glacée (pour conserver leur couleur). Egoutter et mettre de côté.
- Couper le reste du brocolis : éplucher le tronc et le couper en cubes ; séparer le reste des fleurettes. Cuire dans l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 min : le brocolis doit être tendre. Egoutter. Mixer avec le beurre jusqu'à obtention d'une texture lisse. Saler si besoin.
- Pendant que les cappelletti cuisent, éplucher la gousse d'ail et l'écraser. Dans une poêle à feu moyen, la faire suer. Puis ajouter les fleurettes de brocolis misent de côté et les faire sauter à feu vif pendant 2 à 3 min. Ajouter la sauce soja et bien mélanger.

Préparation des cappelletti à poêler

- Ajouter les cappelletti dans le bac du air fryer en les répartissant bien.
- Cuire à 200°C pendant 7 min.

NB : pour une préparation à la poêle, faire colorer les cappelletti avec une cuillère soupe d'huile à feu moyen pendant 6 min, en couvrant à mi-cuisson.

ASSEMBLAGE

- Répartir la purée de brocolis dans les assiettes.
- Ajouter les cappelletti puis les fleurettes de brocolis.
- Servir !