



Mousse de brocoli, chèvre et crumble de pain aux amandes

Ingrédients (pour 4 personnes)

300g de pieds de brocoli
Une poignée d'amandes mondées
1 ou 2 tranches de pain de la veille
150g de fromage de chèvre
Huile d'olive
Piment en poudre
Sel et poivre

Recette

Lavez les pieds de brocoli. Coupez-les en petits dés et faites-les cuire à la vapeur 5 minutes environ.

Préparez le crumble : mixez les amandes, ajoutez le pain et mixez de nouveau : vous devez obtenir des miettes. Faites revenir ces miettes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Mixez les pieds jusqu'à obtenir une préparation homogène. Versez un filet d'huile pendant le mixage, salez et poivrez.

Coupez le fromage en petits cubes. Répartissez la mousse de brocoli dans les verrines, ajoutez les cubes de chèvre, puis parsemez de crumble. Complétez avec un filet d'huile d'olive et une pincée de piment.

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (MAAF).





Guacamole de brocoli

Ingrédients pour 8 personnes

300g de fleurette de brocolis
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Piment en poudre
1/2 citron
Tomates confites

Recette

Faire cuire à la vapeur le brocolis 5 minutes
Le mixer avec l'oignon, le piment, le jus du citron, le sel, le poivre et l'ail.
Ajoutez quelques dés de tomates confites.
A déguster sur du pain ou avec quelques chips !

*Opération réalisée avec le concours
financier du Ministère de l'Agriculture, de
l'Agro-alimentaire et de la forêt (MAAF).*



BRESSE DU JURA



Pieds et fleurettes de brocolis crus et sauce au fromage blanc

Ingrédients

- Des brocolis entiers
- 350g de fromage blanc
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Des herbes fraîches (ciboulette, menthe, persil ...)
- Sel et poivre

Recette

- Gardez les fleurettes de brocolis. Nettoyez les pieds des brocolis et coupez-les en bâtonnets. Réservez.
- Mette dans un bol le fromage blanc frais, incorporez l'échalote émincée finement, le jus de citron, les herbes fraîches. Salez et poivrez.
- Maintenant dégustez !

Opération réalisée avec le concours
financier du Ministère de l'Agriculture, de
l'Agro-alimentaire et de la forêt (MAAF).



BRESSE DU JURA

BIEN DOSER LES ALIMENTS POUR NE PAS GASPILLER




ASTUCES POUR BIEN DOSER LES QUANTITES

Utiliser un doseur à spaghetti, un verre doseur ou une balance pour calculer les quantités adaptées.


Il existe des astuces pour doser sans doseur : une tasse, une cuillère à soupe ou à café, un pot de yaourt, ...




1 CUILLERE A CAFE RASE C'EST :

- 
- 0,5 cl de liquide
 - 3 g de poivre, fécule, cacao, maïzena
 - 4 g de farine, huile, semoule
 - 5 g de sucre, sel fin, beurre


1 CUILLERE A SOUPE RASE C'EST :

- 
- 1,5 cl de liquide
 - 12 g de farine, semoule
 - 15 g de sucre, beurre, crème
 - 18 g de lait

1 TASSE A CAFE C'EST :

- 
- 10 cl de liquide

1 VERRE A MOUTARDE C'EST :

- 
- 20 cl de liquide
 - 130 g de farine, semoule
 - 150 g de riz, lentilles ou haricots secs
 - 160 g de sucre

INDICATIONS DE DOSE POUR UNE PERSONNE ADULTE

- **BROCOLIS** : 2 « bouquets »
- **LAIT** : une portion de lait représente une tasse (250 ml)
- **LENTILLES** : 3 cuillères à soupe bien remplies
- **CŒUFS** : 2
- **PAIN** : une portion soit 2 tranches de pain
- **PATES** : un verre
- **POIREAUX** : 1 à 2 suivant la grosseur
- **POMMES DE TERRE** : 5 petites pommes de terre / 2 grosses
- **RIZ** : ½ verre
- **SALADE** : 1 bol
- **SEMOULE** : ½ verre
- **VIANDE - POISSON** : 100 à 125 g

