



UNE CUISINE
DE BON GOÛT

FRUITS SNACKÉS ET SALADE DE BROCOLI



INGRÉDIENT

PRINCIPAL

Fruit

TEMPS DE

PRÉPARATION

Moins de 30

Minutes

PERSONNES

2-4

VUE D'ENSEMBLE

Un déjeuner Al Fresco irrésistible.

Griller des pêches caramélise les sucres naturels du fruit et fait ressortir ses saveurs.

Une recette à servir idéalement avec un peu de burrata onctueuse, ou quelques cubes d'halloumi.

INGRÉDIENTS

- 1 tête de brocoli
- Jus d'un citron
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Blé boulghour ou couscous de blé dur, cuit
- Huile d'olive
- 2 pêches, coupées en deux
- 2 nectarines, coupées en deux
- 4 abricots, coupés en deux
- 30 ml de miel
- 2 boules de burrata ou blocs d'halloumi
- 12 tranches de coppa ou de charcuterie de votre choix (facultatif)
- 8 gressins
- Vinaigre balsamique, pour servir
- Cresson ou roquette, pour servir

PRÉPARATION

- 1) Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
- 2) Placez le brocoli dans l'eau 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit vert clair.
- 3) Retirez-le et plongez-le dans de l'eau glacée.
- 4) Coupez le brocoli en petits morceaux et passez-le au mixeur.
- 5) Mixez pour obtenir un effet mouliné.
- 6) Mélangez le jus de citron, le sel et le poivre avec le brocoli mouliné et ajoutez le boulghour ou le couscous cuit et un bon filet d'huile d'olive, puis réservez.
- 7) Faites chauffer un gril rectangulaire Le Creuset de 32 cm à feu moyen.
- 8) Badigeonnez les fruits à noyau de miel et d'huile d'olive.
- 9) Une fois chaud, placez les fruits à noyau face coupée sur le gril.
- 10) Snackez-les sur le gril 2 minutes environ par face puis retirez-les.



UNE CUISINE
DE BON GOÛT

- 11) Versez un filet d'huile d'olive sur la burrata, salez et poivrez.
- 12) Servez avec les fruits à noyau snackés (arrosés d'un filet de vinaigre balsamique) et dégustez avec de la coppa, des gressins et la salade de brocoli.
- 13) Accompagnez le tout de feuilles fraîches de cresson ou de roquette.

Copyright Image/Recette © 2022 Le Creuset

www.lecreuset.com