



**LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN**



# BROCOLI

NOM DE LA RECETTE	Page
GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	2
TARTE BROCOLIS CAMEMBERT	2
TAGLIATELLES AU SAUMON ET BROCOLI	2
PAIN DE BROCOLI ET DE TOMATES	3

NOM DE LA RECETTE	Page



## LES JARDINS DU GIESSEN



# BROCOLI

### GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE

- Ingrédients :
- 1,2 kg de brocolis
  - 750 g de pommes de terre à purée
  - 2 œufs (jaunes séparés des blancs)
  - 75 g de gruyère râpé
  - 100 g de crème fraîche
  - 50 g de beurre
  - sel, poivre du moulin, muscade

Éplucher les pommes de terre et les cuire dans de l'eau bouillante salée. Couper les brocolis en petits bouquets. Bien les laver et les cuire pendant 20 minutes dans de l'eau salée.

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7). Égoutter les légumes et les réduire en purée, en les mélangeant. Ajouter la crème, les jaunes d'œuf et la moitié du gruyère. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Bien mélanger. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer à la préparation. Verser dans un plat à four. Parsemer la surface de noisettes de beurre et de gruyère râpé. Faire gratiner au four pendant 30 minutes.

### TARTE BROCOLIS CAMEMBERT

- Ingrédients :
- 1 rouleau de pâte brisée
  - 1 camembert
  - 400 g de brocolis
  - 20 cl de crème fraîche
  - 2 œufs
  - 1 tranche de jambon de Bayonne
  - sel, poivre, muscade

Faites cuire les brocolis à la vapeur. Étalez la pâte dans un moule à tarte et disposez les brocolis dessus. Coupez le jambon de Bayonne en petits morceaux et parsemez en la tarte. Ajoutez, après les avoir battus, les œufs, la crème, le sel, le poivre et la muscade. Découpez de fines lamelles de camembert et disposez-les sur la préparation. Faites cuire 30 minutes à 180°C. Servez chaud.

### TAGLIATELLES AU SAUMON ET BROCOLI

*Recettes transmises par Madame Marie Windenberger*

- Ingrédients pour 4 personnes :
- 500 g de tagliatelles
  - 300 g de filets de saumon
  - 300 g de brocoli
  - 4 jaunes d'œuf
  - 1 gousse d'ail
  - 5 cuillerées à soupe de crème fraîche
  - Une branche de persil
  - Huile d'olive, sel, poivre

Dans une grande casserole, mettez à bouillir un grand volume d'eau salée dans laquelle vous aurez rajouté une cuillère d'huile d'olive. Plongez-y vos pâtes ainsi que le brocoli que vous aurez au préalable lavé et séparé en petits bouquets. Égouttez et réservez. Pendant la cuisson des pâtes et des brocolis, découpez les filets de saumon en morceaux. Dans une grande casserole, versez un filet d'huile d'olive pour faire légèrement revenir le poisson. Assaisonnez (sel, poivre) à votre convenance. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œuf avec la crème fraîche et de l'ail très finement haché. Salez et poivrez. Versez ensuite les pâtes avec le brocoli dans la casserole où se trouve le saumon. Ajoutez la préparation à base d'œufs et de crème fraîche. Remuez délicatement. Ajoutez par-dessus le persil haché. Servez chaud.

Bon appétit !



## LES JARDINS DU GIESSEN



# BROCOLI



### PAIN DE BROCOLI ET DE TOMATES

Ingrédients :

- 1 tête de brocoli
- 1 kg de tomates
- 5 œufs
- 1 petit oignon
- 1 gousse d ail
- feuilles de basilic
- sel et poivre
- huile d olive

Préchauffer le four thermostat 7-8 (210°-220°).

Laver le brocoli et le couper en petites fleurettes. Faire cuire 3 minutes à la vapeur. Refroidir les fleurettes en les plongeant dans de l'eau froide, puis les égoutter. Laver et couper les tomates. Peler et émincer l'oignon. Hacher l'ail. Dans une poêle, faire revenir l'oignon sur feu moyen dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis, sur feu vif, ajouter les tomates et l'ail. Laisser cuire une dizaine de minutes. Si les tomates sont très juteuses, on peut ôter du jus de la poêle ou prolonger la cuisson.

Fouetter 2 œufs entiers et 3 jaunes d'œufs. Ajouter le basilic, du sel, du poivre. Mélanger avec la sauce tomate encore chaude.

Beurrer un moule à cake, y verser la préparation et ajouter les brocolis. Faire cuire 35 minutes puis laisser refroidir et démouler.



### Recette



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# BROCOLI



Recette



Recette