

Velouté de brocolis et son mini soufflé

Les choux sont fades, ils deviennent goûteux si l'on est généreux en ingrédients. Le chou est le deuxième légume mondial après la tomate. Le brocoli, pour l'aimer doit être blanchi comme tous les autres choux, CINQ minutes dans de l'eau salée très chaude, opération qui détruit les composés odorants (composés soufrés). Les choux blanchis supportent bien la congélation et un morceau de pain ajouté à la cuisson neutralise les odeurs indésirables.



INGREDIENTS

Velouté

- 2 brocolis (environ 1kg)
- 1 l de bouillon de volaille corsé et /ou dégraissé
- 1 botte de cresson ou quelques asperges
- 1 citron
- Sel. Poivre ou Piment d'Espelette
- Crème fraîche et échalote hachée (facultatif)
- Copeaux de Parmesan

Mini Soufflé

- 30g de beurre
- 30g de farine
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- Noix de muscade
- Parmesan
- Sel. Poivre ou piment d'Espelette
- Petits bouquets de brocolis
- 1 c à soupe d'herbes hachées. Basilic

PREPARATION

1. Blanchir le brocoli 5 min dans l'eau frémissante salée. Egoutter et plonger dans le bouillon de volaille bouillant. Cuire 10 min. Egoutter. Ecraser en purée. Réserver.

Faire revenir doucement, sans colorer, 1 cuillerée à soupe d'échalote hachée avec 1 c à s d'huile d'olive, pendant 1 min. Ajouter le cresson équeuté (1 botte fournit 60 g de cresson) et du bouillon de volaille. Laisser cuire et réduire à petits bouillons, pendant 10 min. mixer avec 1 c à café de jus de citron. Ajouter sans attendre la purée de brocolis, du bouillon de volaille, 5 cl de crème fraîche, sel, poivre, herbes hachées, noix de muscade. Vérifier l'assaisonnement. Réchauffer
Les purées de brocolis et de cresson peuvent se préparer à l'avance en les congelant immédiatement après les avoir mixées.

2. Préparer une béchamel épaisse avec la farine, le beurre et le lait. Casser les œufs, incorporer les jaunes à la béchamel. Assaisonner avec la noix de muscade, sel et poivre. Monter les blancs en neige, les incorporer délicatement au mélange. Verser la préparation dans un moule à muffins ou dans des petits moules beurrés et farinés. Enfourner 10 à 15 min sans ouvrir la porte du four.

VARIANTE

Chaque région enrichit le velouté d'une spécialité, du comté, du parmesan, du jambon, du confit de canard ou du magret fumé. Essayer une demi-courgette cuite pour un velouté léger.
Pour un souper de fête, remplacer le cresson par 2 c à s de purée d'asperges vertes.