



Collations

Fleurs de brocoli croquantes en croûte de parmesan avec une trempette de tige de brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

70 grammes de chapelure japonaise
2 cuillères à soupe de jus de citron
40 grammes de parmesan (râpé)
70 grammes de farine
2 jeunes oignons
1 gousse d'ail
2 brocoli
2 œufs
1 cuillère à café d'huile de sésame
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Coupez les fleurs des brocolis et conservez les tiges. Mettez les fleurs dans un plat avec de l'eau.

Battez les œufs. Mettez la farine dans un autre petit plat puis salez et poivrez. Mettez le panko dans un troisième petit plat et incorporez-y le parmesan. Retirez les fleurs de brocoli de l'eau puis trempez-les d'abord dans la farine, ensuite dans l'œuf battu et enfin dans le panko.

Déposez-les sur la plaque de cuisson, aspergez d'huile d'olive et enfournez 15 minutes. Retournez-les, aspergez à nouveau d'huile d'olive et enfournez encore 10 minutes jusqu'à ce que les petites fleurs soient dorées et croustillantes.

Entretemps épluchez les tiges de brocoli et coupez-les en morceaux. Cuisez-les à point dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les puis mettez-les dans un mixeur. Ajoutez le jus de citron, l'huile de sésame, l'ail épluché, du poivre et du sel puis mixez bien lisse. Servez les brocolis croustillants avec la trempette au brocoli et décorez avec les jeunes oignons.

Ustensiles de cuisine

Four
Mixeur

