



Plats d'accompagnement

Salade de brocoli au sésame

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 brocoli
3 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de graines de sésame (rôties)
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 cuillères à café de sauce soja
2 cuillères à café de beurre d'arachide
sel
cacahuète (non salées)

Cette délicieuse salade de brocoli avec une dressing de mayo, de beurre de cacahuète et de graines de sésame est la surprise de votre soirée barbecue. Laissez vos visiteurs s'émerveiller de cette combinaison inattendue !

Méthode de préparation

Coupez les fleurs du brocoli, épluchez la tige et coupez-la en fines rondelles. Mettez le brocoli dans une casserole d'eau, allumez le feu et portez à ébullition. Une fois l'eau bouillante, salez et laissez cuire 1 minute. Égouttez et rincez le brocoli sous l'eau froide ou placez-le dans un plat d'eau glacée. Une fois froid, videz l'eau et égouttez-le.

Pendant ce temps, broyez délicatement les graines de sésame et préparez la vinaigrette. Mélangez les graines de sésame avec la mayonnaise, la sauce soja, le miel, le jus de citron et le beurre de cacahuète dans un plat, ajoutez une pincée de sel et mélangez convenablement.

Séchez le brocoli et ajoutez-le au plat du dressing. Veillez que le tout est bien recouvert du dressing et servez à température ambiante ou frais. Vous pouvez terminer la salade avec quelques graines de sésame et des cacahuètes.

