Brocolis sauvages à la crème d'alliaire

Ingrédients

- 1 demi saladier de feuilles d'alliaire
- 1 demi saladier de brocolis sauvages
- 10 cl de crème entière liquide
- 2 grosses carottes
- 2 c à c huile de tournesol
- farine de blé ou mais

Instructions

1 / Cueillir les feuilles hautes des alliaires, et des brocolis sauvages (un mélange de têtes et de tête avec tiges). Les laver à l'eau, garder les feuilles et les têtes, enlever les grosses tiges. .
2/Faire blanchir les brocolis sauvages 2 min dans l'eau bouillante puis les cuire à la vapeur douce 10 min ou plus, jusqu'à ce qu'ils soient tendres
3/ Découper de fines lamelles de carotte et les faire cuire à l'étuvée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau
3/ Pour les alliaires, on peut faire la sauce crue (qui sera fortement aillée) ou décrudie. Elle est décrudie en les plongeant 60 secondes top chrono dans l'eau bouillante, puis en les refroidissant immédiatement dans un saladier d'eau froide. Il ne faut pas les cuire sinon ils perdent tout leur intérêt
4/ Dans une petite casserole, faire revenir 10cl de crème liquide avec 2 c à café bombée de farine pour épaissir. Laisser un peu refroidir
5/ Au mixeur, mixer les feuilles d'alliaires bien essorées avec 2 cuillères à café d'huile de tournesol. Ajouter ensuite le mélange béchamel jusqu'à obtenir la texture désirée. Saler
6/Servir le mélange crème/brocolis/lamelles de carottes avec un féculent (galette, tartines..) ou avec du poisson fumé. Le sucré des carottes se marient très bien avec le côté crème du sous bois et un peu plus piquant des brocolis.
7 / Options : saupoudrer des graines de sésame, ajouter un tout petit filet de citron dans la sauce (attention vraiment pas beaucoup), ou bien pure gourmandise, mettre du fromage fondu dans la crème ou du gruyère.

By Core Line