**BROCOLIS AUX ANCHOIS A LA SICILIENNE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

1Kg de Brocolis

4 Cuillères à soupe d’huile d’Olive

4 Blancs de poireaux

1 Oignon

12 Filets d’anchois à l’huile

20 Cl de vin blanc sec

Sel, poivre blanc

Matériel :

1 Sauteuse

1 Mandoline

Préparation :

Lavez les brocolis et détachez en les bouquets.

Épluchez et coupez à la mandoline l’oignon en tranches fines.

Lavez et coupez à la mandoline les blancs de poireaux en tranches fines.

Dans une sauteuse mettez l’huile d’olive et y disposer la moitié des brocolis encore humides.

Recouvrez de la moitié des poireaux, la moitié des oignons et les anchois.

Poivrer

Recommencez avec la moitié restante des ingrédients.

Poivrez de nouveau et salez légèrement.

Ajoutez le vin blanc.

Faites cuire 5 minutes à feu vif puis couvrez la sauteuse et continuez la cuisson à petit feu pendant 25 minutes, sans remuer.

Servez tel quel ou avec des pâtes.

Conseil :

Ce plat peut se servir de plusieurs façons, en entrée, en plat unique pour un soir ou bien mélangé à des pâtes.

Pendant la cuisson ne remuez pas avec une cuillère mais secouez doucement la sauteuse.

Attention de ne pas trop saler, les anchois le sont déjà.

|  |
| --- |
| **Choisissez**le brocoli aux feuilles bien vertes, à la tige ferme et aux bouquets serrés. A la différence du chou-fleur, les fleurs du brocoli peuvent s'épanouir et jaunir si on le laisse quelques jours à température ambiante. |

Coté forme :

Jusqu'à il y a une vingtaine d'années, le [brocoli](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-brocoli) était encore très peu consommé en France. Depuis, des études ont démontré tous les bienfaits du régime méditerranéen (dans lequel le brocoli à toute sa place).

Le brocoli est d'abord exceptionnellement riche en vitamines.

|  |
| --- |
|  |
| C'est l'un des légumes les mieux pourvus en **vitamine C**. Ainsi, avec une portion de 200 mg, on atteint l'apport quotidien recommandé. Il est également très bien pourvu en **provitamine A** , molécule très recherchée pour ses propriétés **anti-oxydantes**, et en **vitamine B9**.Autre atout et non des moindres, le brocoli est **moyennement énergétique** : pas plus de 25 kcal/100 g, taux similaire à celui du fenouil et de l'asperge.Il est aussi riche en **fibres** bonnes pour le **transit intestinal** et en composés soufrés, substances aussi présentes dans les choux qui ont une action bénéfique dans la protection du cancer.Enfin, l'eau de constitution du brocoli (plus de 90 % des constituants totaux) est riche en **minéraux** **: potassium, calcium, phosphore, magnésium...** |
|  |

|  |
| --- |
| *
*
 |