



# DÉFI ALIMENTATION

## HOUMOUS DE BROCOLI

 6 personnes

 25' préparation et 5' cuisson

 Coût\* : 2,20 €  
soit 40cts/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 300 gr de brocoli Bio
- 2 gousses d'ail
- Le jus de 1 citron et zeste de la moitié du citron
- 1 c-à-c de cumin
- Sel, poivre à convenance
- 3 c-à-s d'huile d'olive

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Très riche en vitamines du groupe B, Vit C, E et K et en bêta carotène. Participe à la diminution de la fatigue. Utilisez même les tiges et les queue du brocoli. Toute se mange!

### LA PRÉPARATION

**Laver, sécher et zester** la moitié du citron puis **le presser**. **Presser l'ail** dans un presse ail ou **le hacher**.

**Laver** le brocoli puis le **détailler** en bouquets, couper les tiges en petits morceaux. **Le plonger** dans une eau bouillante salée environ 5 min. **Faire refroidir** sous l'eau froide puis **égoutter**. **Mixer** le brocoli avec l'ail, le cumin, le jus et du citron et le sel. **Ajouter** au fur et à mesure l'huile et poivrer.

**Réserver** au froid.

### VARIANTES ET ASTUCES

Délicieux avec du pain, des crudités ou dans un sandwich. Parfume à merveille des œufs brouillés à la fin de leur cuisson.



(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte