

Poêlée croquante de brocoli, carotte et courgette...



“ J’adore les sardines à l’huile d’olive que je déguste régulièrement avec du brocoli vapeur. Cette fois-ci, j’ai opté pour une petite poêlée de légumes, dont le brocoli, aux herbes aromatiques. ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 2 boîtes de sardines à l’huile d’olive
- 1 pied de [brocoli](#)
- 1 [carotte](#)
- 1 petite [courgette](#)
- 1 [oignon vert](#)
- 1 branche d’[aneth](#)
- Quelques tiges de [ciboulette](#)
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Égouttez les sardines. Réservez.

Détaillez le brocoli en fleurettes. Tranchez les tiges de brocoli finement. Pour la partie plus coriace du pied de brocoli, épluchez-la puis coupez-la en tranches fines.

Taillez les carottes brossées et la courgette (*non épluchée*) en julienne.

Rincez l’oignon vert puis hachez-le.

Dans une grande poêle, faites chauffer l’huile d’olive dans laquelle vous ferez d’abord saisir les tiges de brocoli. Ajoutez ensuite les carottes que vous ferez cuire en mélangeant pendant une dizaine de minutes. Ajoutez les fleurettes de brocoli. Mélangez de nouveau quelques minutes sur feu vif. Ajoutez l’oignon vert et les languettes de courgette. Faites cuire ces légumes jusqu’à la texture souhaitée tout en mélangeant régulièrement. *De mon côté, je préfère les légumes plutôt croquants.*

À la toute fin, ciselez la ciboulette et ajoutez des feuilles d’aneth. Assaisonnez.

Servez cette poêlée de légumes avec des sardines à l’huile d’olive.

Et Que Dire De Plus ?

- Pourquoi ne pas ajouter des [côtes de blettes](#) et/ou du [fenouil](#)...
- Cette recette a été transférée depuis mon ancien blog.