



Brocoli au sésame

Préparation 10 MIN

Cuisson 2 MIN

Portions 4

Ingrédients

- 1 brocoli, coupé en bouquets et blanchi
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une poêle, sauter le brocoli environ 2 minutes dans l'huile végétale. Saler et poivrer. Ajouter l'huile de sésame et les graines de sésame.

Note

Ces légumes sont tellement rapides à préparer qu'il vaut mieux les sauter à la dernière minute. On y gagne en saveurs.

En poursuivant la navigation de notre site, vous acceptez que des cookies soient utilisés pour vous proposer des contenus adaptés en fonction de vos centres d'intérêt et pour mesurer la fréquentation de nos services. [Voir nos partenaires](#)

En savoir plus

Accepter et fermer