

SALADE TIEDE DE BROCOLIS AUX TROIS CEREALES

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min



600 g de brocolis

100 g d'oignons en dés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 citron

3 cuillères à soupe d'huile de noix (n'en ayant pas, j'ai mis de l'huile d'olive)

1 cuillère à soupe de graines de pavot

1 cuillère à soupe de graines de sésame

1 cuillère à soupe de graines de tournesol décortiquées (en magasin bio)

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de sauce soja légère

- 1 Faire cuire les fleurettes de brocolis dans de l'eau bouillante (à la vapeur : elles perdent leur belle couleur verte).
- 2 Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 Faire dorer les graines dans une poêle à sec en remuant souvent.
- 4 Préparer la sauce en mélangeant 1 cuillère à soupe de jus de citron, la sauce soja, la moutarde et l'huile. Saler et poivrer.
- 5 Avant de servir, couper éventuellement les plus grosses fleurettes de brocolis, ajouter les oignons, mélanger à la sauce et couvrir avec les graines chaudes.