Brocolis sautés aux amandes et oignons rouges

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de brocolis frais
- 50 g d'amandes en bâtonnets
- 50 g de beurre
- 1 oignon rouge
- sel et poivre

PRÉPARATION

Peler les bulbes d'oignons rouges et les ciseler.

Laver les brocolis et détacher de la tige des petits bouquets (fleurettes) à éventuellement couper aussi en deux ou trois.

Peler la tige et la couper en petits dés d'environ un demi centimètre.

Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée 3 min.

Faites sauter les oignons rouges dans le beurre puis ajoutez les brocolis.

Faites cuire quelques minutes et ajoutez les amandes.

Salez, poivrez et servez chaud.

Temps de préparation : 10mn
Temps de cuisson : 10mn
Temps total : 20mn