



## **RAPINI DE L'ONTARIO SAUTÉ (OU BROCOLI)**

### **INGRÉDIENTS**

2 lb de rapini de l'Ontario (brocoli)  
3-4 c. à table d'huile d'olive extra-vierge  
2 gousses d'ail de l'Ontario, hachées  
Piments rouges de l'Ontario, broyés  
Sel marin et poivre au goût

### **PRÉPARATION**

Séparer les feuilles.  
Arracher les feuilles tendres de la tige.  
Couper la base des tiges et tirer sur la peau. Couper les tiges en tranches.  
Mettre le rapini (brocoli) dans l'eau fraîche, laver et égoutter.  
Blanchir rapidement pendant quelques secondes dans l'eau bouillante avant de faire sauter.  
Dans un poêlon, mettre l'huile d'olive, l'ail et le piment rouge broyé. Ajuster la température à feu moyen.  
Lorsque l'huile est chaude, transférer le rapini (brocoli) dans le poêlon.  
Éviter de faire brunir l'ail.  
Couvrir et sauter pendant environ 10 minutes en remuant à l'occasion.  
Retirer le rapini (brocoli) lorsqu'il est tendre.  
Servir chaud ou tiède.

4 portions

### **INFORMATION NUTRITIONNELLE**

*Par portion*

Protéines : 6,3 g    Lipides : 11,1 g    Glucides : 6,1 g    Calories : 135