



Salade De Brokoli

Brokoli Salatası



½ de brokoli
1 tasse de maïs en conserve
1 tasse de petits pois en conserve
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 citron
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de sel

- # Laissez attendre le brocoli dans l'eau au vinaigre. Puis coupez en petit morceaux avec les tiges.
- # Mettez dans une casserole, 2 tasse d'eau et du sel. Quand il commence à bouillir, rajoutez les brocolis. Laissez cuire pendant 12-15 minutes.
- # Retirez de l'eau avec un filtre puis laissez refroidir.
- # Pendant ce temps, mélangez des ails battues, du jus de citron, de l'huile d'olive et du sel ensemble.
- # Prenez le brocoli refroidi, dans un bol creux. Rajoutez du maïs, des petit-pois et de l'huile d'olive, puis mélangez.
- # Prenez dans une assiette, puis ramenez à table.

N-B; Le brocoli contient de l'izotiyosiyamet qui sert à réguler les tiroïdes.