

QUE FAIRE AVEC...

... 600g de choux de Bruxelles ?



Choux de Bruxelles à l'ail caramélisé et au zeste de citron

- ✿ Faire frire **200 g de gousses d'ail** à feu vif dans **2 cuillerées à soupe d'huile** d'olive vif pendant 2 min en remuant sans cesse. Lorsque les gousses sont bien dorées, ajouter **2 cuillères à café de vinaigre** et **1 cuillère à soupe de sucre**, ajouter 9 cl d'eau et le sel. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 15 min jusqu'à ce que l'ail soit enrobé d'un sirop épais. Réserver dans la casserole.
- ✿ Prélever les zestes d'**un citron**, les découper en lanières de 1 à 2 millimètres de large. Mettre les zestes dans une casserole avec le jus du citron, 10 cl d'eau et les **2 cuillerées de sucre**. Cuire doucement 12 à 15 min jusqu'à ce que le sirop ait réduit des 2/3. Laisser refroidir. Réserver les zestes et jeter le sirop.
- ✿ Pendant la cuisson de l'ail et des zestes, parer les choux de Bruxelles et les couper en 2 dans le sens de la hauteur. Les faire précuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 min.
- ✿ Chauffer vivement **3 cuillerées d'huile d'olive**. Verser la moitié des choux et les cuire à feu vif en les remuant 2 ou 3 fois pendant 5 min pour qu'ils soient bien frits. Débarrasser avant de faire cuire les choux restants en rajoutant un peu d'huile si nécessaire. Mélanger la totalité des légumes cuits avec l'ail caramélisé et son sirop, ajouter les zestes de citron, saler et parsemer de **piment d'Espelette**.

* * *

Choux de Bruxelles rôtis au miel et aux amandes

- ✿ Laver les choux de Bruxelles, puis les couper en deux. Dans une poêle, torréfier à sec **200 g d'amandes entières**. Laisse refroidir puis concasser. Mettez les choux dans un plat à gratin, et mélanger avec les éclats d'amandes, **2 grosses cuillères à soupe d'huile de colza** et **2 grosses cuillères à soupe de miel**. Saler, poivrer et laisser mariner 10 minutes. Enfourez pour 30 minutes dans un four à 170°C, en remuant de temps en temps.
- ✿ Faire revenir **1 grosse échalote hachée dans 25 g de beurre fondu**, puis ajouter **50 ml de vin blanc** et **1 verre de bouillon de légumes**. Laisser mijoter et réduire pendant 10 minutes environ, puis napper les choux cuits.

* * *

Choux de Bruxelles croustillants au paprika (4 personnes)

- ✿ Préparer **500 g de choux de Bruxelles** : couper la base et enlever les feuilles abîmées. Coupez-les en 2 s'ils sont gros, puis les plonger dans l'eau pour les laver. Egoutter.
- ✿ Verser les choux dans une grande poêle avec **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** ou de beurre. Faire cuire à feu moyen et à couvert pendant 10 min en mélangeant souvent. Saupoudrer de chapelure et enrober bien les choux.
- ✿ Saupoudrer de paprika, poivrer et saler, et faire dorer pendant 5 minutes à feu fort en mélangeant régulièrement. Ajouter éventuellement encore un peu d'huile d'olive ou de beurre..

* * *

Choux de Bruxelles à la fourme d'Ambert

- ☼ Laver les choux. Les faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient al dente, puis les égoutter.
- ☼ Dans une poêle, faire fondre **15 g de beurre**. A feu très doux, ajouter **150 g de fourme d'Ambert** coupée en cubes et **deux cuillères à soupe de sauce tomate**. Mélanger sans arrêt jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- ☼ Incorporer **15 cl de crème fraîche, une demi cuillère à café d'origan et une autre de cumin**, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Saler, poivrer.
- ☼ Dans un plat à gratin ou dans des ramequins individuels préalablement beurrés, déposer les choux et recouvrir de sauce. Griller 5 min au four.

* * *

Choux de Bruxelles sautés au beurre

- ☼ Eplucher et nettoyer les choux de Bruxelles (retirer les extrémités ainsi que les premières feuilles qui recouvrent les choux). Inciser légèrement en croix le sommet du chou (pour une cuisson des choux mieux répartie entre le bas et le haut).
- ☼ Cuire les choux à l'eau bouillante frémissante salée pendant une petite dizaine de minutes (les choux doivent restés un peu fermes), puis rafraîchir immédiatement à l'eau froide. Egoutter.
- ☼ Faire fondre à feu doux du **beurre** dans une sauteuse. Y placer les choux de Bruxelles, et passer à feu moyen.
- ☼ Retourner les choux de Bruxelles délicatement ou les faire rouler dans la sauteuse. Lorsqu'ils sont légèrement dorés, saler et poivrer et terminer en ajoutant une belle noix de beurre.

* * *

Choux de Bruxelles balsamiques

- ☼ Laver et parer les choux de Bruxelles. Eplucher et trancher finement **1 oignon et 2 gousses d'ail**.
- ☼ Porter une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition et y plonger les choux de Bruxelles; cuire 2 min puis transférer immédiatement dans un bol d'eau froide pour en stopper la cuisson. Égoutter.
- ☼ Chauffer **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** dans une poêle à feu moyen; cuire l'oignon et l'ail jusqu'à tendreté, 5-10 min. Ajouter les choux de Bruxelles et cuire en remuant jusqu'à tendreté de ceux-ci, environ 8-10 min.
- ☼ Fouetter **¼ de tasse de vinaigre balsamique** avec **2 cuillères à soupe de beurre**, du **sel**, du **poivre** et une **grosse pincée de poudre d'ail** et ajouter à la poêle; réchauffer, puis servir immédiatement.

* * *

Clafoutis aux choux de Bruxelles (4 personnes)

- ☼ Beurrer abondamment le fond d'un plat d'environ 30 cm avec **20 g de beurre**.
- ☼ Parsemer de **60 g de chapelure**.
- ☼ Laver **500 g de choux** et les couper en deux (crus), et les disposer sur le plat.
- ☼ Couper environ **200 g de comté** en dés et le répartir sur le plat.
- ☼ Dans un saladier, mélanger au fouet **4 œufs**, des **herbes de Provence** et **10-15 g de farine**. Puis diluer avec **35 cl de lait** et **25 cl de crème fraîche liquide**. Saler et poivrer.
- ☼ Verser la préparation sur les choux.
- ☼ Faire cuire dans le four préchauffé à 180°C pendant 30 à 40 mn.
- ☼ Servir chaud.

* * *

Crumble de chou de Bruxelles au bacon et châtaignes (4 pers.)

- ☼ Préparer **200 g de chou de Bruxelles**: ôter les premières feuilles, couper le pied et réaliser une incision en forme de croix dans le pied. Les cuire à la vapeur 15 min.
- ☼ Torrifier **2 cuillères à soupe de pignons** dans une poêle à sec. Eplucher et ciseler **une échalote**, la faire revenir dans un peu d'**huile d'olive** puis réserver. Couper **10 tranches de bacon** en petits morceaux et le faire griller dans la poêle qui a servi à cuire les échalotes. Mélanger tous ces ingrédients avec les choux de Bruxelles cuits et coupés en morceaux. Ajouter les éclats **d'une dizaine de marrons** et assaisonner. Verser le tout dans des plats à gratins.
- ☼ Du bout des doigts, mélanger **40 g de beurre** mou avec **35 g de parmesan râpé**, **35g de poudre d'amandes** et **10 g de farine de châtaignes** afin d'obtenir une pâte sablonneuse. Recouvrir les choux de Bruxelles avec cette pâte et enfourner 20 à 30 minutes à 180°C.

* * *

Choux de Bruxelles à la moutarde à l'ancienne (4 personnes)

- ✿ Préparer **500 g de choux de Bruxelles** : couper l'extrémité du trognon. Enlever les premières feuilles sèches, flétries ou abîmées. Nettoyer les choux à l'eau et égoutter. Les verser dans l'eau bouillante salée et les faire cuire 15 à 20 min à feu vif. Ils sont cuits lorsqu'une lame de couteau rentre facilement. Egoutter et réserver au chaud.
- ✿ Eplucher et émincer **1 gros oignon**. Préparer la sauce à la moutarde : verser **15 cl de crème fraîche** dans un bol, y ajouter **1 ½ cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne**, **1 cuillère à café de maïzéna** et poivrer. Mélanger le tout.
- ✿ Dans une sauteuse, faire chauffer **15 g de beurre** et y faire revenir l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il colore. Verser les choux de Bruxelles sur l'oignon. Ajouter la sauce à la moutarde et mélanger. Saler et poivrer si besoin.
- ✿ Laisser mijoter 5 minutes et servir.