

CHOUX DE BRUXELLES AU FOUR

RECETTE DE FLORE



RÉALISATION : MOINS D'UNE HEURE

La recette qui fait aimer les choux de Bruxelles !

Cuits au four, ils restent un peu croquants et sont délicieux dans une recette légèrement sucrée-salée.

Ils se marient aussi très bien avec des agrumes, vous pouvez ajouter par exemple quelques tranches de pamplemousse ou d'orange si vous en avez sous la main.

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 250 g de choux de Bruxelles frais
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1-2 CC de miel (facultatif)
- 1-2 poignées de noix
- 40-50 g de feta
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 180°C
2. Nettoyer les choux de Bruxelles et les couper en 2 ou 4 selon leur taille
3. Les déposer dans un plat à gratin et les y mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique
4. Saler et poivrer et ajouter si vous le désirez une ou deux cuillère à café de miel
5. Enfourner 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les choux soient bien dorés et caramélisés
6. Pendant ce temps, hacher les noix grossièrement - éventuellement les faire griller quelques minutes à la poêle
7. Couper la feta en petits morceaux
8. A la sortie du four, ajouter aux choux de Bruxelles les noix et les morceaux de feta, mélanger le tout
9. Accompagner de semoule de blé par exemple

OÙ TROUVER...

... DE LA FETA SANS EMBALLAGE ?

A Manor, sur les marchés ou dans les fromageries locales

... DE L'HUILE D'OLIVE ET DU VINAIGRE ?

Au Bocal Local, chez Nature en Vrac, au NID, à l'Épicerie du Marché