

SAVOUREUX CHOUX DE BRUXELLES

Préparation : 20 min | Cuisson : 10 min



Ingrédients :

- 450 g de choux de Bruxelles
- 3 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de jus de citron
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c à café de poivre noir en grains
- ½ c à café de sel

Commencer par tremper les choux de Bruxelles dans l'eau froide pendant au moins 10 minutes. Cela contribuera à en extraire toutes les saletés. Puis rincer légèrement et frotter si besoin, jusqu'à ce que les choux soient propres. Couper la base à ras, pas trop sinon les feuilles ne tiennent plus. Coupez ensuite chaque chou en deux.

Faire bouillir un fond d'eau dans une grande casserole, juste assez pour cuire à la vapeur. Ajouter les choux. Couvrir et cuire pendant 5 min jusqu'à ce qu'ils soient vert brillant. Égoutter et réserver.

Peler et hacher l'ail. Broyer les grains de poivre.

Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Faire cuire légèrement l'ail pendant 1 min avant d'y jeter les choux et le reste des ingrédients. Cuire jusqu'à ce que le liquide réduise un peu, environ 5 min.

Source recette : Site Cuisine-libre.fr <https://cuisine-libre.fr/savoureux-choux-de-bruxelles>
d'après la recette anglophone (<http://sweetbeetandgreenbean.net/2009/01/14/savory-brussel-sprouts/>)