

👉 Ils ressemblent à de petits choux pommés.



Chou de Bruxelles

● Conseils

Contrairement aux autres choux, les choux de Bruxelles ne se consomment que cuits. On les sert comme légumes d'accompagnement. On les met dans les soupes et les ragoûts.

● Stockage

Les choux de Bruxelles se conservent 3 ou 4 jours au réfrigérateur dans le bac à légumes, sans les laver. Ils se congèlent entiers une fois blanchis.

● Le saviez vous ?

La cellulose contenue dans les choux de Bruxelles présente l'avantage de favoriser le transit intestinal. Ils sont également riches en calcium et magnésium.

● Recette "Choux de Bruxelles"

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 kg de choux de Bruxelles
- 2 oignons

- 3 carottes
- 3 tomates

- persil, ail
- sel, poivre

- 👉 Enlevez la première couche de peau et les laver.
- 👉 Pelez et coupez les carottes en rondelles.
- 👉 Mettez à cuire à la cocotte minute 15 min les carottes et les choux de Bruxelles.
- 👉 Faites revenir les oignons dans une grande poêle.
- 👉 Ajoutez les carottes dans la poêle une fois cuite.
- 👉 Pelez, coupez et ajoutez les tomates avec de l'eau pour faire un jus.
- 👉 Ajoutez les choux de Bruxelles, assaisonnez.