Choux de Bruxelles glacés au miel et noix de cajou

En deux mots :

Pas facile le choux de Bruxelles à cuisiner. Il a un goût très prononcé et assez particulier qui peut ne pas plaire à tout le monde.
Cette recette en les glaçant au miel et en ajoutant du curry et des noix de cajou leur donne une autre dimension.
Une autre façon de les consommer, Il faut l'essayer pour s'en rendre compte.
Les goûts se mélangent pour un équilibre de saveur où le sucre du miel tempère l'amertume des choux.
A tester pour voir.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Difficulté :

Ingrédients

- 300 g de chou de bruxelles
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1/2 cuillère à soupe de miel
- 20 g de noix de cajou
- 1/2 pincée de sel
- 1 pincée de curry

Instructions

Laver, trier et couper en deux les choux de Bruxelles.

Mettre une casserole d'eau à bouillir et plonger les choux de Bruxelles à l'ébullition pendant 5mn pour les blanchir.

Égoutter au bout des 5mn les choux de Bruxelles et les plonger dans l'eau froide pour les refroidir rapidement.

Faire chauffer l'huile de sésame dans une sauteuse à feu moyen.

Ajouter les choux de Bruxelles lorsque l'huile est chaude.

Ajouter le miel, saler, puis ajouter de l'eau à mi hauteur des choux de Bruxelles.

Découper une feuille de papier sulfurisé, la couper au dimension de la sauteuse, faire un trou un centre et la poser sur les choux de Bruxelles.

Laisser cuire 10-12mn puis ajouter le curry et les noix de cajou.

Remettre la feuille de papier sulfurisé sur les choux de Bruxelles.

Laisser cuire encore entre 3 et 5mn.

Accompagnement :

A accompagner avec de la quinoa ou bien du sarrasin avec un trait de sauce soja.

Astuces :

Plonger les choux de Bruxelles dans l'eau froide (ou glacée) permet de les refroidir très rapidement et a l'avantage de fixer la couleur en évitant qu'ils continuent à cuire.

La feuille de papier sulfurisé permet de cuire à l'étouffée les légumes et évite la trop grande évaporation. L'autre avantage, c'est que cela permet de "nacrer" légèrement les légumes.

Plus les noix de cajou (ou autres, pistaches, noisettes...) sont ajoutées tard lors de la cuisson, plus elles seront croquantes à la dégustation.

Pour 300g de choux de Bruxelles non triés, on obtient, en moyenne, environ 200 et 220g de choux triés, ce qui est largement suffisant pour une personne. Si vous accompagnez les choux avec autre chose (céréales de votre choix...), vous pouvez facilement enlever un quart à un tiers en terme de poids.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.