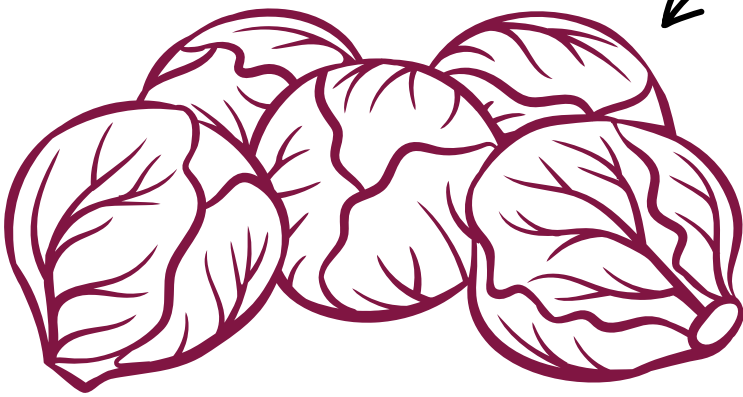


CHOUX DE BRUXELLES

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LES TÊTES (OU PETITS CHOUX)



- Rôties, coupées en deux
- Sautée ou cuite à la vapeur
- Crue en salade, coupée en deux ou râpée

CONSEIL DE CUISINE: Découper un X au bas de la tige pour une cuisson homogène, le cœur cuisant plus lentement. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les choux, il suffit d'enlever les feuilles décolorées. Veiller à ne pas trop les cuire, car cela intensifierait les saveurs amères et les odeurs désagréables !

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Au Québec, la saison des choux de Bruxelles s'étend d'**août** à **novembre**.

STOCKAGE



Les choux de Bruxelles se conservent 1 à 2 semaines au réfrigérateur dans une boîte hermétique, et plus longtemps lorsqu'ils sont sur la tige, bien qu'ils ne soient pas toujours disponibles sous cette forme dans les épiceries. Ne pas les laver avant de les conserver, car l'excès d'eau provoque des moisissures !

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIÉS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de choux de Bruxelles
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre au goût
- 1/4 de tasse de fromage râpé (facultatif)



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Commencer par nettoyer les choux de Bruxelles, puis retirer les feuilles détachées. Couper les tiges en coupant les extrémités coriaces et couper en deux les plus gros choux de Bruxelles. Laisser les plus petits choux entiers, mais couper une croix dans le cœur.
3. Placer les choux de Bruxelles sur une plaque de cuisson, les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail et le fromage (facultatif).
4. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes, en remuant à mi-chemin.
5. À déguster seuls en accompagnement ou à ajouter aux omelettes, pizzas ou quiches !

SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de choux de Bruxelles, finement tranchés
- 4 carottes, râpées
- 1/2 tasse de fruits séchés au choix
- 3/4 de tasse de graines mélangées, grillées

VINAIGRETTE:

- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 1 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de vinaigre au choix
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS:

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les choux et carottes préparés, les fruits séchés et les graines. Réserver.
2. Fouetter les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol.
3. Verser un filet de vinaigrette sur la salade et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient légèrement enrobés de vinaigrette.

Cette salade devient de plus en plus délicieuse avec le temps ! N'hésitez pas à la préparer d'avance ou à la déguster sur quelques jours.