

LES CHOUX DE BRUXELLES

De saison de septembre à mars



Les choux de Bruxelles sont riches en **vitamine C**, **antioxydants** et **fibres**.

Riche en **souffre** certaines personnes ont du mal à le digérer (voir astuce)

Comment le conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant une semaine
- à température ambiante 3 jours.
- au congélateur environ 8 mois



Mon astuce :
Vous pouvez blanchir les choux de Bruxelles 3/4 minutes pour les rendre plus digeste (jeter l'eau de cuisson)

Curry choux de Bruxelles et chou fleur



Faire cuire dans de l'eau les choux de Bruxelles et les morceaux de chou fleur.

Dans une casserole faire revenir un oignon dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les légumes encore croquants et de la pulpe de tomates avec des épices (curry, cumin, paprika, poivre, et sel)

Laisser mijoter.

Choux de Bruxelles et lardons



Faire cuire les choux de Bruxelles dans une casserole d'eau 15/20 minutes.

Dans une poêle faire cuire les lardons.

Une fois colorés ajoutez les choux de Bruxelles et faire revenir.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de choux de Bruxelles : lara.delongeville@hotmail.fr

