

Choux de Bruxelles rôtis à l'érable



Découvrez notre délicieuse recette de choux de Bruxelles rôtis à l'érable. Ces petits légumes caramélisés au sirop d'érable sont le complément parfait pour accompagner vos plats principaux.

Préparation 5 min
Cuisson 10 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 90
Lipides 4
Glucides 10
Fibres 3
Protéines 2
Sodium 20

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 L (4 tasses) de choux de Bruxelles émincés
- Poivre et sel au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable, l'huile et la moutarde de Dijon.
3. Dans un grand bol, verser la marinade sur les tranches de choux de Bruxelles puis mélanger avec les mains de façon à les enrober uniformément.
4. Déposer les tranches de choux de Bruxelles sur la plaque à cuisson.
5. Griller au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient bien croustillants. Poivrer et saler au goût à la sortie du four.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Pour un résultat très croustillant, trancher les choux dans le sens de la longueur en tranches d'environ 1 mm.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine