

Choux de Bruxelles rôtis au four



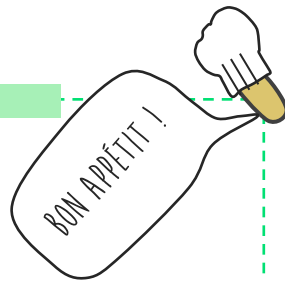
20' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 500 g de choux de Bruxelles
- 2 c.à. soupe d'huile d'olive
- Gousses d'ail
- Sel/Poivre/Herbes de Provence



- 1** Retirez les premières feuilles de chaque chou, coupez le pied et coupez-les en 2 pour les plus gros. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux durant 5 minutes. Egouttez-les et rincez-les à l'eau claire.
Cette étape permet de rendre les choux plus digestes, vous pouvez aussi ajouter du bicarbonate dans l'eau.
- 2** Préchauffez le four à 200°. Dans un saladier, mélangez les choux avec l'huile d'olive, les herbes, le sel, le poivre et pourquoi pas d'autres condiments !
- 3** Sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, répartissez tous les choux, ajouter l'ail en chemise et enfournez pour 20 minutes. Surveillez bien la fin de cuisson pour ne pas que les choux passent de rôtis à carbonisés.
- 4** C'est chaud et prêt à être dégusté ! Vous pouvez les accompagner d'une purée maison, de lard ou de tofu fumé, d'un poulet fermier...