

Le légume du mois de novembre

# Le chou de Bruxelles



# Le chou de bruxelles

Le **chou de Bruxelles** est un légume d'hiver.

Côté diététique: c'est un antioxydants riche en calcium et en vitamine C

Le chou de Bruxelles est plutôt **peu calorique** (54kcal pour 100g, ce qui est néanmoins supérieur aux autres variétés de chou), et il contient des quantités intéressantes de **fibres** (une bonne nouvelle pour les «transits paresseux»).

D'un point de vue nutritionnel, c'est un légume vert très intéressant: il renferme beaucoup de sels minéraux (magnésium, phosphore, fer et surtout calcium), ainsi que de la vitamine C (mais comme on le mange cuit, une partie de cette vitamine est détruite lors de la cuisson), de la vitamine E, B5, B6 et B9 (acide folique).

## Cuisson des choux de Bruxelles

Préparez les choux de Bruxelles. Raccourcissez leur trognon, juste ce qu'il faut pour que les feuilles ne se détachent pas. Pour accélérer la cuisson, faites une petite incision en forme de croix à leur base. Enlevez les feuilles flétries ou abîmées. Lavez-les ensuite dans de l'eau vinaigrée, afin d'éliminer les insectes. Rincez-les abondamment et égouttez-les.

- 1.** Faites d'abord blanchir les choux de Bruxelles 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante, afin de les rendre plus digestes.
- 2.** Puis faites-les cuire dans une seconde eau, bouillante et préalablement salée, pendant 20 minutes.

Pour vérifier qu'ils sont bien cuits, plantez un couteau dans un chou : la lame doit pénétrer facilement. Vous pouvez alors les égoutter.

## Conservation

Le chou de Bruxelles se conserve une semaine (non lavé) à la cave ou dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour les congeler, faites-les seulement blanchir, égouttez-les bien et répartissez-les dans des sacs de congélation.

## Comment les consommer ?

Les choux de Bruxelles se mangent cuits, comme légume d'accompagnement, natures ou préparés de bien des façons : en purée, en gratin, braisés avec des châtaignes et des lardons ou tout simplement sauté au beurre. Ils accompagnent parfaitement les gibiers, rôtis ....

## Recette :

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de chou de Bruxelles
- 150 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (de vin si possible)
- 20 g de beurre demi-sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de fécule de pommes de terre
- 10 cl de crème liquide ( ou crème allégée)
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte de Dijon
- Du persil plat ciselé
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

1. Ôter les premières feuilles des choux, couper la base puis les plonger dans de l'eau fraîche additionnée du vinaigre pour les nettoyer.
2. Rincer soigneusement, égoutter
3. Dans une casserole, faire bouillir une grande quantité d'eau, y jeter 1 cuillère à soupe de gros sel, y plonger les choux et laisser cuire 20 mn environ à petits bouillons.
4. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, égoutter les choux et les déposer dans une casserole.
5. Les faire dessécher quelques instants à feu doux pour en éliminer l'eau
6. Peler les oignons et les émincer finement
7. Peler et hacher l'ail
8. Dans une grande poêle, chauffer le beurre et l'huile, y faire suer les oignons pendant 5 mn à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
9. Ajouter les choux et l'ail puis laissez dorer encore quelques minutes en remuant régulièrement.
10. Verser la fécule dans un bol et délayer avec la crème et les 2 moutardes.
11. Saler légèrement, poivrer et mélanger.
12. Verser cette préparation sur les choux et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
13. Rectifier l'assaisonnement avec du sel ou du poivre, parsemer de persil et servir très chaud.

