

RECETTE DES CHOUX DE BRUXELLES



INGREDIENTS

Choux de Bruxelles

100 g de lardons

1 oignon

Ail, sel, poivre, thym.

Optionnel : bicarbonate de soude

COMMENT FAIRE

Tout le secret du chou est dans sa cuisson : il faut le blanchir dans l'eau bouillante pendant 5 minutes, avant de le faire bouillir pour sa préparation proprement dite. Ainsi, il n'irritera pas votre intestin si celui-ci est sensible.

Quand c'est fait, vous remettez les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante, salée cette fois, avec le thym pendant 10 minutes, ils doivent rester légèrement fermes.

Egouttez-les et refroidissez-les.

Il est temps de faire revenir les lardons dans une poêle, sans ajout de matière grasse. Vous garderez la matière grasse libérée par les lardons pour faire sauter les choux.

Dans la poêle, ajoutez l'oignon coupé en rondelles et l'ail. Ne laissez pas brûler vos ingrédients, vous pouvez maintenant ajouter les choux de Bruxelles et les faire sauter.