

Choux de Bruxelles à la crème d'orange

Temps de préparation: 30 min. · Niveau de difficulté: facile · végétarien

Portions

Ingrédients pour 2 personnes en plat principal.

Ingrédients

500 g Choux de Bruxelles

Huile d'olive vierge extra

Fleur de sel

2 pièce Gousses d'ail

1 pièce Orange naturelle

150 ml Crème fraîche

100 g Fruits secs (cranberries, groseilles rouges, abricots ou cerises)

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Nettoyez les choux de Bruxelles et coupez les plus gros fleurons en deux.

Placez les choux de Bruxelles dans un plat allant au four, arrosez-les généreusement d'huile d'olive et assaisonnez-les de sel marin.

Si vous le souhaitez, ajoutez des cacahuètes.

Faites rôtir au four pendant 20 minutes, en tournant ou en remuant 1 à 2 fois.

Râpez le zeste de l'orange, puis pressez-en le jus.

Pelez et hachez l'ail.

Dans une petite poêle, faites légèrement revenir l'ail et le zeste d'orange avec un peu d'huile d'olive. Puis déglacer avec le jus, ajouter la crème et laisser mijoter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que la sauce soit légèrement crémeuse.

Assaisonnez de sel et versez la sauce à la crème sur les bouquets de chou cuits.

Mélangez bien les choux de Bruxelles, la sauce et les canneberges séchées.
Servir avec du riz ou du pain grillé. Ou comme plat d'accompagnement d'un rôti de viande ou de poisson.