

SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES

Posted on décembre 14, 2019 by Florence Breuil



Category: [Salades](#)

Tag: [Choux de Bruxelles](#)



Ne boudez pas les choux de Bruxelles à cause de leur odeur sulfurée et quelque peu envahissante à la cuisson.

Comptez 150g de choux par personne. Lavez-les, retirez les premières feuilles et coupez un peu leur base. Faites-les cuire à la vapeur douce afin d'en préserver leur croquant. Coupez-les les plus gros en deux. Laissez-les refroidir, le temps de préparer la sauce qui va les enrober. Faites torrifier quelques graines de moutarde, qui apporteront du mordant à cette salade. Mélangez-les dans un saladier à une cuillerée de moutarde (à défaut de la moutarde à l'ancienne si vous n'avez pas de graines). Ajoutez-y deux cuillerées d'huile d'olive ou de noisette, ainsi que deux de miel. Salez à votre convenance. Enveloppez les choux de Bruxelles de cette sauce. Disposez-les dans vos assiettes, parsemez de graines germées et servez aussitôt.

