

A close-up photograph of a pile of fresh Brussels sprouts. The sprouts are vibrant green with some showing the inner layers. They are arranged in a cluster, with one sprout at the top center. The background is a solid, bright green color.

JAMAIS TROP

BELGE

LE CHOU DE BRUXELLES

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



Grâce à des saveurs moins amères et plus sucrées, davantage adaptées aux goûts actuels, le chou de Bruxelles n'est plus exclusivement le symbole d'une nourriture rustique traditionnelle mais peut jouer la carte de la modernité en s'accommodant de mille façons.

TROUVER LE BON PRODUIT

Plus les choux sont jeunes et petits, plus leur goût est tendre, délicat et sucré.

- À l'achat, le chou de Bruxelles doit être d'un beau vert vif.
- Ses pommes doivent mesurer entre 2 et 4 cm maximum et être bien fermes et serrées.
- Veillez à ce que ses feuilles ne comportent ni taches ni flétrissures, et qu'elles ne soient pas jaunies.
- La base doit être blanche et non desséchée.

CONSERVATION

Non lavées pour éviter que l'humidité ne provoque leur dégradation, les pommes du chou de Bruxelles peuvent se garder jusqu'à 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Après avoir été blanchies dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes, puis séchées avec délicatesse, elles se congèlent très bien.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

TARTELETTES AUX CHOUX DE BRUXELLES AU ROQUEFORT



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

40 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de choux de Bruxelles
- 3 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de roquefort
- 1 pâte brisée

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Éplucher les choux de Bruxelles (enlever les premières feuilles et rafraîchir la coupe du talon). Cuire les choux de Bruxelles entiers à l'eau bouillante salée pendant environ 10 min. Egoutter et laisser tiédir.
- Dans le bol du mixeur, verser les œufs, la crème et le roquefort. Les mixer ensemble. Découper des disques de pâte à la bonne taille puis foncer les moules (déposer les disques de pâtes dans les moules à tartelette).
- Couper les choux de Bruxelles en deux puis les répartir sur les fonds de tartelette.
- Répartir l'appareil au roquefort sur les tartelettes puis enfourner pour 30 min de cuisson.
- Servir accompagné d'une salade d'endive ou une salade verte.

TARTELETTES AUX CHOUX DE BRUXELLES AU ROQUEFORT

