Choux de Bruxelles à l'ail des ours gratinés

“ Un petit plat très simple et rapide à réaliser. J’ai oublié les choux de Bruxelles au frigo. Pour cette raison, ils ont un peu jaunis mais sont quand même restés fermes. ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 250 g de choux de Bruxelles
- 1 belle poignée d’ail des ours
- Chapelure
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Parez les choux de Bruxelles. Faites-les revenir dans un filet d’huile d’olive. Couvrez, réduisez le feu. Faites-les cuire une vingtaine de minutes. Si nécessaire, ajoutez un fond d’eau pendant la cuisson.

Pendant ce temps, rincez l’ail des ours puis émincez-le. Ajoutez-le aux choux de Bruxelles. Assaisonnez.

Déposez les choux dans un plat à gratin. Saupoudrez de chapelure. Enfournez à 210°C le temps que le gratin soit bien doré.

Et Que Dire De Plus ?

→ Tout savoir sur l’ail des ours.

© Les Papilles Estomaquées... 2014