

Émincé de choux de Bruxelles au sésame



“ Une recette piochée sur le mignon blog d'Elsa intitulé *Envie d'une recette?* J'ai doublé les quantités d'ail, de citron vert et de sésame.”

Les Ingrédients :

Pour 2 à 4 personnes :

- 500 de [choux de Bruxelles](#)
- 2 gousses d'[ail](#)
- 1 botte de [persil](#)
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame.
- ¼ de cuillère à soupe de sel
- 10 g de beurre
- Huile d'olive
- Poivre

Les Étapes :

Faites griller à sec (*dans un poêle non additionnée de matière grasse*) les graines de sésame et le sel. Broyez grossièrement (*ou non*) le mélange. Réservez.

Parez les choux de Bruxelles (-> [Lire l'article](#)) après les avoir rincés. Pour ce faire, coupez la base (*trognon*) des choux de Bruxelles au ras des feuilles et enlevez les feuilles flétries ou abîmées. Émincez-les.

Effeuillez le persil puis hachez le finement. Réservez.

Épluchez les gousses d'ail. Hachez les finement.

Faites revenir, dans un filet d'huile d'olive et sans coloration, les choux de Bruxelles avec l'ail en mélangeant régulièrement.

Lorsque les choux de Bruxelles commencent à caraméliser par endroits, ajoutez le persil haché, le sésame au sel et le beurre. Poivrez. Laissez cuire quelques minutes avant d'arrêter la cuisson.

Pressez les citrons verts. Arrosez la préparation de ce jus.

Servez cette préparation bien bien chaude. Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez le sésame grillé au sel (*proportions sésame / sel : 8 /1*) par du *gomasio*.

→ Une recette piochée chez Elsa du blog *Envie d'une recette ?* : [Une envie d'émincé de choux de Bruxelles au citron vert et au sésame.](#)

→ Tout savoir sur les [Choux de Bruxelles](#).

© Les Papilles Estomaquées... 2015

<http://papillesestomaquees.fr/emince-de-choux-de-bruxelles-au-sesame/>