



## SUCETTES DE CHOUX DE BRUXELLES AU CHORIZO

25 MIN  
DE PRÉP.

45 MIN  
EN TOUT

30 KCAL  
PAR PIÈCE

① Sans lactose, Sans gluten | Lipides: 2 g, Glucides: 2 g, Protéines: 1 g par pièce

### IL VOUS FAUT POUR 20 PIÈCES

#### Choux de Bruxelles

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 100 g   | de choux de Bruxelles coupés en deux |
| 1 de cc | d'huile d'olive                      |
| ¼ de cc | de sel                               |

#### Confit

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 50 g    | de chorizo coupé en dés      |
| 3       | échalotes hachées menu       |
| 1 cs    | de sucre brut en poudre      |
| ¼ de dl | de vinaigre balsamique blanc |
| ¼ de cc | de sel                       |
| un peu  | de poivre                    |

#### Dressage

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 20   | cure-dents                       |
| 1 cs | de graines de tournesol grillées |
| 1 cs | de romarin ciselé                |

### VOICI COMMENT FAIRE

#### Choux de Bruxelles

Dans un saladier, mélanger les choux de Bruxelles, l'huile et le sel et répartir le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson.

#### Cuisson

Env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200 °C. Laisser tiédir hors du four.

#### Confit

Dans une poêle antiadhésive, faire rissoler le chorizo lentement sans ajouter de matière grasse, le retirer. Faire revenir les échalotes pendant 3 min dans la même poêle. Ajouter le sucre, poursuivre la cuisson pendant 3 min jusqu'à ce qu'il ait caramélisé. Ajouter le vinaigre, mélanger, laisser mijoter pendant 2 min, assaisonner. Remettre le chorizo dans la poêle, mélanger.

#### Dressage

Piquer chaque chou de Bruxelles sur un cure-dents. Parsemer de confit, garnir de graines et de romarin, servir.

#### BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

[fooby.ch/fr/recettes/27150/](https://fooby.ch/fr/recettes/27150/)