



POÊLÉE DE CHOUX DE BRUXELLES AUX NOISETTES

25 MIN
DE PRÉP.

25 MIN
EN TOUT

338 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien, Sans lactose, Sans gluten, saine et équilibrée | Lipides: 22 g, Glucides: 12 g, Protéines: 17 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 2 PERSONNES

1 cs	d'huile d'olive
1	d'oignon en lamelles
400 g	de choux de Bruxelles coupés en deux
40 g	de noisettes hachées grossièrement
½ de cc	de sel
un peu	de poivre
1	citron bio, le zeste râpé et 1 cs de jus
30 g	de parmesan coupé en copeaux à l'épluche-légumes

VOICI COMMENT FAIRE

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'oignon, les choux de Bruxelles et les noisettes pendant 4 min. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire env. 10 min. en remuant de temps en temps, assaisonner. Ajouter le zeste et le jus du citron, dresser avec le parmesan.

BON À SAVOIR



Servir avec:

du riz et du jambon de Parme



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/21956/