



Légumes variés

Choux de bruxelles rôtis au bacon et à la sauge



50 min **10 min** **40 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

166

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bacon

6 tranche(s) **Bacon**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les choux

800 g **Chou(x) de
Bruxelles**
10 feuille(s) **Sauge**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du bacon

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive sur feu moyen.
- 2 Placer les tranches de bacon les unes sur les autres et les détailler en morceaux d'environ 1 cm.
- 3 Verser le bacon dans la poêle.
- 4 Faire revenir le bacon pendant 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
- 5 Pendant que le bacon cuit, étaler du papier absorbant sur une assiette. Réserver.
- 6 Retirer le bacon de la poêle à l'aide d'une écumoire et l'égoutter sur l'assiette recouverte de papier absorbant.
- 7 Retirer la poêle du feu et réserver la graisse du bacon pour les choux de Bruxelles.

Étape 2

Préparation des choux de Bruxelles

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).

- 2 Découper les extrémités des choux de Bruxelles. Retirer toutes les feuilles abîmées.
- 3 Couper chaque chou en deux.
- 4 Mettre les choux dans un grand saladier.
- 5 Verser la graisse de bacon sur les choux.
- 6 Retirer les feuilles de sauge de leurs tiges et les ajouter dans saladier.
- 7 Mélanger les choux de Bruxelles jusqu'à ce qu'ils soient entièrement nappés de matière grasse. Ajouter de l'huile d'olive si nécessaire.
- 8 Saler, poivrer.

Étape 3

Cuisson des choux

- 1 Déposer une fine couche d'huile d'olive dans le fond du plat à gratin.
- 2 Verser les choux de Bruxelles dans le plat.
- 3 Enfourner à mi-hauteur pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les choux soient bien dorés. Mélanger de temps en temps pour qu'ils cuisent tous uniformément.
- 4 Retirer les choux de Bruxelles du four. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 4

Dressage

- 1 Transférer les choux de Bruxelles dans un plat de service.
- 2 Ajouter les morceaux de bacon grillés dessus. Servir chaud.