

Entrées chaudes aux légumes

Chou de bruxelles, anguille et tomate



10 min	5 min	0	5 min	63
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Préparation du chou de Bruxelles

Étape 1

Préparation des choux de bruxelles

- 1 Tailler la base des choux de Bruxelles et récupérer les feuilles dans un saladier. Couper le cœur des choux en deux. Transférer dans un autre saladier.
- 2 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif. Ajouter les cœurs des choux de Bruxelles puis les 2/3 des feuilles. Le dernier tiers sera servi cru.
- 3 Saler, et ajouter un peu plus d'huile si nécessaire.
- 4 Il est important de ne pas trop remuer les choux pour qu'ils puissent caraméliser au contact de la poêle.
- 5 Une fois qu'elles sont bien colorées, retirer les feuilles de la poêle. Laisser les cœurs et baisser le feu.
- 6 A l'aide d'un couteau de chef, hacher grossièrement l'anguille fumée et l'ajouter dans la poêle aux cœurs de chou.
- 7 Ajouter la sauce tomate et laisser revenir quelques minutes sur feu doux. Ajouter quelques gouttes de sauce pimentée.
- 8 Si la sauce tomate est trop concentrée, ne pas hésiter à verser un filet d'eau dans la poêle pour la fin de la cuisson.

Mélanger les feuilles de chou crues avec les feuilles

1 **Sauce piquante**
 10 **Chou(x) de Bruxelles**
 60 g **Anguille(s) fumée(s)**
 2 c. à soupe **Sauce tomate**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**
 1 **Huile d'olive**

- 9** grillées. Saler et ajouter quelques gouttes de jus de citron.
- 10** Déposer une cuillère de compotée de chou et d'anguille dans le fond d'une assiette.
- 11** Décorer de feuilles crues et grillées.