LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Choux de Bruxelles rôtis, châtaignes et oignon semoule

Choux de Bruxelles rôtis qui croustillent à l'extérieur et restent fondants au cœur, châtaignes dorées et petites éclats d'oignon semoule pour une note douce et aromatique : voilà un accompagnement rustique d'automne qui réchauffe la table. La caramélisation des choux fait ressortir une légère amertume contrastée par la rondeur des châtaignes et le parfum tendre de l'oignon semoule, proche de l'oignon doucement revenu. C'est une recette simple à préparer en semaine, parfaite avec une assiette de légumineuses ou un gratin, et qui se transporte bien pour un repas partagé. Prépare-toi à savourer des textures variées et des arômes chaleureux dès les premières bouchées.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**35 min**	**facile**

Ingrédients

- 600 g de choux de Bruxelles frais
- 200 g de châtaignes cuites (bocal ou sous-vide), grossièrement concassées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'oignon semoule
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou miel pour une version non vegan)
- 15 g de beurre (facultatif) ou 1 cuillère à soupe d'huile de noix pour une touche noisette
- 1 cuillère à café de thym séché ou quelques brins de thym frais
- Le jus d'1/2 citron
- Sel fin et poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe de persil plat haché (pour la finition)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Oignon semoule

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Prépare une plaque recouverte de papier cuisson.

Nettoie les choux de Bruxelles: retire les feuilles abîmées, coupe la base et coupe les choux en deux (ou en quartiers si très gros).

Dans un grand saladier, mélange l'huile d'olive, l'oignon semoule, le thym, une pincée de sel et du poivre. Ajoute les choux et enrobe-les bien du mélange.

Étale les choux côté coupé vers le bas sur la plaque en une seule couche pour favoriser le croustillant. Enfourne 20 minutes.

Après 20 minutes, sors la plaque, ajoute les châtaignes concassées réparties entre les choux et arrose légèrement de sirop d'érable. Remets au four 10–15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés et croustillants.

Si tu choisis le beurre, fais-le fondre rapidement dans une petite casserole et ajoute le jus de citron, puis verse sur les choux encore chauds hors du four. Mélange délicatement pour napper.

Ajoute le persil haché, rectifie l'assaisonnement et sers immédiatement pour conserver le contraste croustillant/fondant.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des choux bien croustillants, espace-les sur la plaque et évite de les surcharger. Le côté coupé vers le bas caramélise mieux. Tu peux remplacer le sirop d'érable par un filet de vinaigre balsamique pour une touche acidulée. Si tu veux un goût plus soutenu d'oignon, ajoute 1/2 c. à café supplémentaire d'oignon semoule en fin de cuisson.