

Recette



Choux de Bruxelles rôtis avec de la purée de patates douces

Choux de Bruxelles et patates douces : un duo parfait pour l'automne avec de la cannelle

35 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

CHOUX DE BRUXELLES

500 g **Chou de Bruxelles**

1/2 **bâton de cannelle**

eau glacée

PURÉE

400 g **de pommes de terre à chair farineuse, épluchées, en petits cubes** **De saison**

400 g **de patates douces, épluchées, en petits cubes**

2 L **d'eau**

1.2 dl **de lait entier**

30 g **de beurre**

1 cc **de sel**

2 cs **d'huile de colza HOLL**

sel

1 pincée **de cannelle**

GARNITURE

2 cs **de graines de courge, rôties**

100 g **de féta, émietté**

2 tiges **de persil plat, hachées grossièrement** **De saison**

Voici comment faire

1 de 4

Faire blanchir les **CHOUX DE BRUXELLES** avec la cannelle pendant env. 4 min. Jeter l'eau de cuisson, enlever la cannelle et passer immédiatement les choux de Bruxelles sous l'eau glacée. Jeter l'eau et mettre les choux de Bruxelles de côté.

2 de 4

PURÉE

Faire cuire les pommes de terre et les patates douces pendant env. 10 min. dans l'eau salée bouillante, jeter l'eau, bien égoutter et laisser évaporer. Faire chauffer le lait et le beurre dans la même casserole, ajouter les pommes de terre, les réduire grossièrement en purée avec le presse-purée, saler et mettre au chaud.

3 de 4

FINALISATION

Couper évent. les choux de Bruxelles en deux. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faire dorer les choux de Bruxelles de tous les côtés pendant env. 8 min., saler et saupoudrer de cannelle. Verser la purée sur les assiettes et répartir les choux de Bruxelles dessus.

4 de 4

GARNITURE

Répartir les graines de courge, la féta et le persil dessus.