

Choux de Bruxelles, noisettes et caramel de miel

durée totale **20 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
1.450 kJ / 350 kcal

Matières grasses: **21 g** Protéines: **10 g**
Glucides: **31 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

300 g	de choux de Bruxelles
1	échalote
1	gousse d'ail
20 ml	d'huile de colza
55 g	de beurre
50 ml	<u>Tamari sauce soja sans</u> <u>gluten fermentation</u> <u>naturelle Kikkoman</u>
25 ml	de miel
10 ml	<u>Assaisonnement pour riz</u> <u>à Sushi Kikkoman</u> <u>(125ml)</u>
1 pincée	de piment séché en flocons
40 g	de noisettes grillées
10 g	de ciboulette

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de choux de Bruxelles - **1** échalote - **1** gousse d'ail

Nettoyer les choux de Bruxelles, retirer les feuilles extérieures et les couper en deux. Hacher finement l'échalote et l'ail.

Étape 2

20 ml d'huile de colza - **30 g** de beurre

Mélanger les choux de Bruxelles (étape 1) avec l'huile et les rôtir environ 10 à 12 min dans un four à chaleur tournante préchauffé à 240 °C, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, tendres à cœur et caramélisés en surface. À la sortie du four, ajouter le beurre et remuer délicatement pour bien les enrober.

Étape 3

25 g de beurre - **50 ml** Tamari sauce soja sans
gluten fermentation naturelle Kikkoman - **25 ml** de miel - **1 càs** Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml) - **1 pincée** de piment séché en flocons

Dans une petite poêle, faire revenir l'échalote et l'ail (étape 1) dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides. Ajouter la Sauce soja sans gluten Kikkoman, le miel et l'Assaisonnement pour le riz à Sushi Kikkoman. Cuire à feu moyen 2 à 3 min, jusqu'à ce que la laque épaississe légèrement et devienne brillante. Assaisonner avec le piment en flocons.

Étape 4

40 g de noisettes grillées - **10 g** de ciboulette

Ajouter les choux de Bruxelles rôtis (étape 2) dans

la poêle avec la laque et les faire sauter délicatement 1 à 2 min, jusqu'à ce que chaque moitié soit bien enrobée. Ajouter les noisettes grillées et mélanger. Répartir dans 2 assiettes et parsemer de ciboulette.