

# CHOUX DE BRUXELLES CAROTTES AU JUS ORANGE

Une préparation qui adoucit, atténue considérablement le goût fort des choux de Bruxelles (*grâce au jus d'orange et la présence généreuse de jeunes carottes et oignons rouges*) et donne un délicieux jus à l'orange épice au curcuma et gingembre

600 gr choux de bruxelles  
600 gr carottes jeunes  
2 oignons rouges  
4 càs huile d'olive  
4 gousses ail  
1 càc gros sel

2 càc épices  
2 oranges



 30 minutes  
 20 minutes  
 4 portions



**1.** Couper le bout des choux de Bruxelles et débarrasser des feuilles superficielles, puis rincer à l'eau claire



**2.** Plonger les choux dans de l'eau bouillante salée



**3.** Laisser frémir 5 minutes



**4.** Peler de jeunes carottes



**5.** De même, peler un oignon et émincer



**6.** Égoutter les choux de Bruxelles et réserver dans une assiette



**7.** Faire précuire l'oignon pendant 3 ou 4 minutes dans l'huile d'olive dans une poêle creuse ou un wok



**8.** Ajouter une cuillère de gingembre



**9.** Ajouter aussi une cuillère de curcuma dans la matière grasse des oignons



**10.** Ajouter les carottes coupées en rondelles et bien remuer



**11.** Ajouter les gousses d'ail frais



**12.** Ajouter un verre d'eau



**13.** Laisser mijoter encore 5 minutes environ, le temps de cuire les carottes



**14.** Presser 2 oranges



**15.** Verser le jus dans les carottes aux oignons



**16.** Assaisonner (sel, poivre)



**17.** Ajouter les choux de Bruxelles et bien remuer



**18.** Laisser finir de cuire 5 à 10 minutes couvert à feu très doux



**19.** Déguster chaud