




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