

CHOUX DE BRUXELLES ET POLENTA SPIRULINE

Pour aimer ce plat de choux de Bruxelles grâce à sa sauce à la moutarde et son accompagnement de polenta à la spiruline, super aliment aux vertus purificatrices et nutritionnelles

Choux de Bruxell...

600 gr choux de bruxelles

1 oignon

3 gousses ail

3 càs huile d'olive

250 ml Lait de soja

1 càs moutarde

1 càs miso

3 étoiles anis étoilé

Sel - poivre

Polenta spiruline

100 gr polenta

1 càs huile de colza

1 càc sel

1 càc bombée spiruline



20 minutes



20 minutes



3 portions

CHOUX DE BRUXELLES SAUCE MOUTARDE



1. Mettre à bouillir un bon volume d'eau salée



2. Couper la base de choux et enlever les feuilles superficielles, puis les rincer sous l'eau courante



3. Plonger les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante et laisser blanchir 5 minutes



4. Émincer un oignon avec les gousses d'ail



5. Égoutter les choux de Bruxelles précuits et réserver



6. Faire suer l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive pendant 2 minutes à feu moyen



7. Ajouter à l'oignon un verre de lait de soja et cuire à feu doux



8. Ajouter la moutarde et remuer pour diluer



9. Ajouter un verre d'eau pour rallonger la sauce



10. Ajouter l'anis étoilé aux propriétés digestives (anti carminatif - évite les ballonnements dus aux choux), qui en infusant dans la sauce donnera en plus un léger goût anisé. Saler et poivrer



11. Plonger les choux dans la sauce blanche à la moutarde



12. Laisser mijoter dans la sauce environ 5-10 minutes (pas plus sinon les choux seront trop cuits et ne tiendront pas entiers)



13. Ajouter éventuellement une cuillère de miso (riz fermenté) en fin de cuisson pour un apport de probiotiques mais aussi acides aminés essentiels, minéraux et vitamines B dont la B12



14. Dresser les choux accompagnés de cubes de polenta à la spiruline - voir ci-après

POLENTA SPIRULINE



15. Mettre à frissonner de l'eau salée (4 volumes d'eau pour un volume de polenta), puis verser la polenta en pluie fine tout en remuant



16. Cuire à feu doux sans cesser de remuer pendant 3-4 minutes, le temps que la polenta épaississe



17. Éteindre, puis ajouter une cuillère à soupe d'huile de colza (qui ne tolère pas les hautes températures, riche en oméga 3)



18. Ajouter la spiruline et bien mélanger, ce qui va teinter la polenta en vert



19. Verser dans un moule graissé avec un peu d'huile et papier absorbant



20. Au bout de quelques minutes, la polenta a durci et démouler



21. Découper en cubes pour le dressage



22. Disposer les cubes de polenta tout autour des choux dans l'assiette et déguster ce plat délicieux de choux de Bruxelles