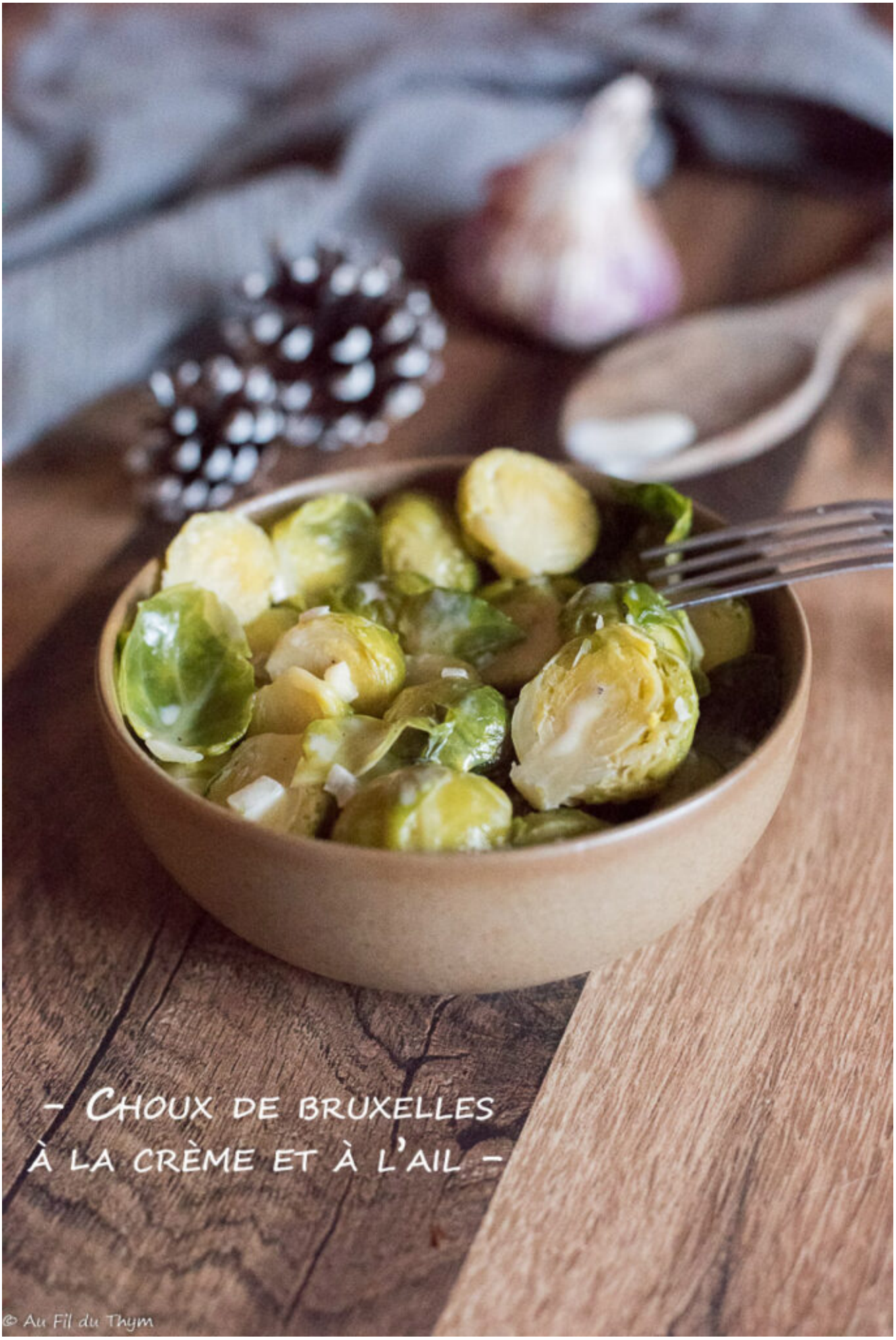
Choux de Bruxelles à la crème d'ail

Bonjour à toutes et tous,

Les choux de Bruxelles ont bien été le dernier légume que j'aurais imaginé voir apprécié par mes gourmands. Une saveur prononcée, un « gros format », une couleur bien verte; ils ont tout pour déplaire. Et pourtant, depuis que j'ai tenté le gratin de choux de Bruxelles à la moutarde (lien recette), mes gourmands les adorent bien cuisinés et en réclament tous les ans.

Me voici donc cet hiver avec (encore) des choux de Bruxelles dans le panier de légumes toutes les semaines et une tribu en attente d'une recette bien cuisinée. Voulant changer, j'ai tenté de jouer le coup de la crème d'ail et l'utiliser aussi pour enrober des choux de Bruxelles poêlés. Le résultat dans l'assiette m'a bluffé : jamais choux de Bruxelles n'avaient été dévorés si vite par mes gourmands. Certes, il y a le crémeux, mais l'ail et sa saveur forte s'équilibre très bien avec le choux et son goût tout aussi fort. Depuis ce test, ils en quémandent quasi tous les week-end…

Les choux de Bruxelles étant de saison sur Février, j'avais envie de partager la recette avec vous. Peut-être cela peut vous donner des idées pour les cuisiner autrement, les redécouvrir ou autre. Bonne journée !


- Choux de bruxelles
à la crème et à l'ail -
© Au Fil du Thym

Recette : Choux de Bruxelles crème d’ail

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de choux de Bruxelles
- 2 à 3 gousses d’ail
- 150 ml de crème
- sel, poivre
- 1 cuillerées à soupe d’huile d’olive

Réalisation

- Lavez les choux de Bruxelles puis retirez les feuilles abîmées. Faites les cuire dans de l’eau bouillante salée ou à la vapeur jusqu’à ce que l’on puisse aisément y enfoncer la pointe d’un couteau (1). A l’issue de ce temps, égouttez et laissez refroidir un peu.
- Entre temps, épluchez les gousses d’ail, dégermez-les,

écrasez les un peu, plus placez les dans petite une casserole avec la crème. Couvrez, portez à la limite de l'ébullition puis laissez infuser à feu très doux pendant 10 – 15 minutes. Si votre casserole laisse échapper trop de vapeur et la crème réduit trop, n'hésitez pas à ajouter un peu de lait.
- Une fois les choux de Bruxelles cuits, retirez le pied et coupez les en deux s'ils sont gros.
- Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive puis faites sauter les choux de Bruxelles 3-4 minutes en remuant régulièrement.
- Mixez finement la crème avec les gousses d'ail puis ajoutez -la aux choux de Bruxelles. Salez, poivrez, mélangez soigneusement puis laissez encoure à feu très doux et à couvert 4-5 minutes que les choux s'imprègnent de la sauce.

Servez ces choux de Bruxelles crème et ail bien chauds. Ils accompagneront très bien un filet mignon ou toute viande de porc.

Astuces :

- Sur la cuisson : (1) Adaptez la pré-cuisson des choux de Bruxelles à votre convenance. Pour des choux encore un peu ferme, 10 minutes dans de l'eau bouillante suffisent. Pour des choux très fondants, visez 15 bonnes minutes.
- A l'avance / Batch cooking : Précuisez les choux de Bruxelles puis réalisez la crème d'ail et la poêlée au dernier moment.
- Conservation : 24 à 48 h au réfrigérateur maximum.