

# Comment cuisiner les choux de Bruxelles ?

## I. Présentation

### En direct des champs

Les choux représentent une variété de plante appelée *Brassica oleracea*, qui peut former des têtes compacte « pommées » ou non. Cette variété de plante est cultivée depuis l'antiquité car robuste et avec un bon rendement. Le chou de Bruxelles (*Brassica oleracea L. var. gemmifera Zenke*) diffère des autres par le fait qu'il forme non pas une grosse pomme centrale en haut de la plante mais plusieurs bourgeons auxiliaires (sur le côté de la tige) en forme de petite pomme.

Dans les champs, il se présente sous forme d'une plante à grande et robuste tige (jusqu'à 1m), avec des feuilles ovales, dentelées, tirant vers le bleu. Comme la plupart des autres choux, il apprécie les climats tempérés, avec une bonne humidité. Il faut environ 3 mois entre l'installation du plan et la première récolte.

### Son histoire

L'histoire du chou de Bruxelles est plutôt originale. Nous remontons au XIV<sup>e</sup> siècle, autour de Bruxelles, alors une ville en pleine expansion. Pour alimenter la ville, la culture maraichère se développa à l'extérieur des enceintes protectrices. Et le développement des cultures pris peu à peu énormément de place.. jusqu'à ce qu'il n'y a plus assez de surface arable ! Alors, vers 1685, les habitants de la ville de Saint-Gilles créèrent un hybride de chou qui se cultivait à la verticale et rentabilisait bien la superficie (Note : 1 chou fleur, c'est un pied tous les 80cmx 80cm, pour 1 tête

environ). La culture devint vite populaire... puis se répandit en 1815 en France, en 1884 en Angleterre.. etc\n

## Sur les étals

On trouve du chou de Bruxelles vendu en vrac sur les étals entre novembre et février. On compte 800-1kg de choux pour 4 personnes.



Choux de Bruxelles

---

## II. Comment les cuisiner ?

### Comment les préparer ?

Les choux de Bruxelles ne demande pas beaucoup de préparation. D'une manière générale, il faut les laver et ensuite il est préférable de les blanchir un peu dans de l'eau bouillante. On peut poursuivre la cuisson à l'eau bouillante ou via une autre méthode : vapeur, poêlée, rôti.

Même si ce n'est pas indispensable, il peut être intéressant

de retirer la base du pied s'il est dur. Pour les gros choux de Bruxelles, il est préférable de les couper en deux avant d'utiliser dans les plats pour faciliter la dégustation. A noter que, même si ce n'est pas courant, les feuilles de choux peuvent être dégustées quasi-cruës en salade. Dans ce cas, il faut effeuiller les choux, et ensuite attendrir les feuilles une trentaine de secondes dans de l'eau bouillante

## **Dans quels plats ?**

Retirez cette image de choux de Bruxelles bouillis que l'on sert dans les cantines, ils peuvent être cuisinés de manière beaucoup plus agréable.

Déjà, les choux de Bruxelles passent bien par la case *poêlée*, seuls ou avec d'autres légumes. Variante, les plats de céréales comme les couscous.

Ils peuvent aussi se rôtir au four après une précuisson, gardant leur croquant, ou s'insérer dans des gratins. Cuits, ils peuvent tout simplement s'accompagner d'une bonne sauce crémeuse (ail, moutarde,...), et accompagner ainsi viandes, légumineuses.

On peut les insérer dans des flans, clafoutis, tartes, cakes salés où ils apporteront de la mâche et de la texture. Il peut être intéressant de les couper en 2 ou 4 pour éviter la présence de « trop » gros morceaux.

On peut enfin les manger en salade légèrement blanchis et effeuillés.

## **Avec quoi les associer ?**

Ces petits choux ayant naturellement une saveur assez prononcée, les ingrédients doux ou adoucissant les saveurs sont classiquement des bons compagnons.

Les choux de Bruxelles sont très bien condimentés par l'ail,

la moutarde, mais aussi le curry, la noix de muscade.

Côté légumes, on privilégiera les légumes doux comme les pommes de terre, les marrons (ok, c'est un fruit :p ) les carottes.

Plusieurs fromages s'associent très bien comme les chèvres piquants (picodons,..) , le bleu, les fromages pêchus et crémeux comme le reblochon. La crème est bien entendu idéale avec lui, comme les yaourts de brebis.

Assez naturellement, les lardons, le lard, les saucisses fumées le relèveront bien. Le chorizo lui donnera en plus une note épicée.

### **III. Les recettes du blog**

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec ces choux :

- [Choux de Bruxelles à la crème d'ail](#)
- [Flans de choux de Bruxelles et chèvre](#)
- [Gratin de choux de Bruxelles et pommes de terre à la moutarde](#)
- [Tarte aux choux de Bruxelles et chorizo](#)



© Au Fil du Thym

Choux de Bruxelles crème d'ail



© Au Fil du Thym

Flans choux de bruxelles et chèvre – Au Fil du Thym



Sources de l'article:

- [wikipédia : Choux de Bruxelles](#)