



Choux de Bruxelles Kung Pao

Ingrédients pour 4 personnes

- 900g de choux de Bruxelles
- 2 càs d'huile d'olive

Sauce Kung Pao :

- 2 càs de Tamari ou sauce soja
- 2 càs de miel ou de sirop d'érable
- 1 càs de vinaigre de riz
- 2 càc d'huile de sésame toastée
- ½ à 2 càc de sauce Sambal
- 2 gousses d'ail hachées

Garniture

- 50g de cacahuètes rôties
- 3 jeunes oignons hachés
- 2 càs de coriandre fraîche
- Piments rouges séchés (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Hacher les jeunes oignons
3. Ciseler la coriandre
4. Laver les choux de Bruxelles et enlever la tige et les débarrasser des premières feuilles racornies et les couper en deux.

5. Placer les choux sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. Les arroser d'huile d'olive et mélanger pour bien les enrober.
6. Enfourner les choux dans le four pendant +/- 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.
7. Arroser d'huile d'olive et mélanger pour bien les enrober.

Pour la sauce

1. Dans un poêlon, mélanger tous les ingrédients (tamari – miel – vinaigre de riz – huile de sésame – sambal – ail)
2. Faire bouillir la sauce à feu moyen en mélangeant.
3. Baisser le feu et laisser épaissir la sauce durant environ 5 minutes en mélangeant.
4. Dresser les choux de Bruxelles dans un bol.
5. Napper de sauce et mélanger.
6. Ajouter les cacahuètes, les jeunes oignons et la coriandre hachée
8. oignons hachés, Coriandre fraîche hachée / 2càs]
 - Mélanger Ajouter quelques flocons de piments sécher pour une petite touche
9. de couleur et de piquant supplémentaire à nouveau et servir immédiatement.