

CHOUX DE BRUXELLES AU SÉSAME GRILLÉ



INGRÉDIENTS

- 800g de choux de Bruxelles
- 4 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de gomasio °
- 1 c-à-se de graines de sésame
- sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 35MN

PRÉPARATION

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Rincer les choux et les plonger dans l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes.

Retirer les queues et couper les choux en 2. Les faire revenir dans 1 poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes.

Faire griller le sésame à sec dans une poêle et l'ajouter sur les choux ainsi que le gomasio.

La recette peut être 100% veggie en y ajoutant du tofu grillé !

° Le gomashio est un condiment composé d'un mélange de sésame grillé et de sel marin. Il est utilisé depuis des millénaires au Japon. Le mot gomashio est formé à partir de goma qui signifie « sésame » en japonais et de shio, « sel ».