

Purée de choux de Bruxelles au fromage

À la carte

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

600 g de choux de Bruxelles
1 pomme de terre
0,8 dl de lait
240 g de Gruyère râpé
Sel, poivre

Préparation

35
min

1. Parer et laver les choux de Bruxelles et la pomme de terre, couper cette dernière en dés, puis cuire le tout 20 minutes dans l'eau salée.

2. Essorer, écraser le tout au presse-purée en ajoutant le lait au fur et à mesure.

3. Une fois le tout réduit en purée, ajouter le fromage et poivrer. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin.

4. À déguster avec une salade mêlée de saison et dés de pommes de terre grillés.

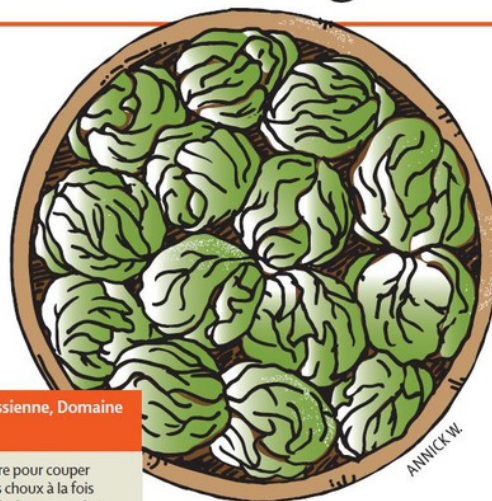
Le saviez-vous?

Les choux de Bruxelles sont particulièrement riches en fibres, folates, fer et vitamine C. Cette dernière, de son nom scientifique acide ascorbique, joue un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire, a une action antioxydante et améliore l'absorption du fer.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural :

Si vous avez des choux de Bruxelles dans votre jardin, évitez de tous les cueillir en une fois, mais profitez de ce

petit arbre pour couper quelques choux à la fois durant plusieurs semaines en automne et en hiver.



ANNICK W.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/puree-de-choux-de-bruxelles-au-fromage/>