

Émincé de choux de Bruxelles au sésame

Pour 2 à 4 personnes

Ingrédients

500 de choux de Bruxelles

2 gousses d'ail

1 botte de persil

2 citrons verts

2 cuillères à soupe de graines de sésame ou gomasio.

¼ de cuillère à soupe de sel

10 g de beurre

Huile d'olive

Poivre

Faites griller à sec (dans un poêle non additionnée de matière grasse) les graines de sésame et le sel.

Broyez grossièrement

Parez les choux de Bruxelles

Émincez-les.

Effeuillez le persil puis hachez-le finement. Réservez.

Épluchez les gousses d'ail. Hachez-les finement.

Faites revenir, dans un filet d'huile d'olive et sans coloration, les choux de Bruxelles avec l'ail en mélangeant régulièrement.

Lorsque les choux de Bruxelles commencent à caraméliser par endroits, ajoutez le persil haché, le sésame au sel et le beurre. Poivrez.

Laissez cuire quelques minutes avant d'arrêter la cuisson.

Pressez les citrons verts. Arrosez la préparation de ce jus.

Servez cette préparation bien chaude. Dégustez !

Remplacez le sésame grillé au sel par du Gomasio