



Salade de choux de Bruxelles grillés et noix caramélisées

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

TEMPS DE REPOS : 20 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Noix caramélisées :

- ½ tasse de pacanes et graines de citrouille mélangées
- 2 c. table (30 ml) de miel ou de miel
- 1 c. table (15 ml) d'eau

Choux de Bruxelles grillés :

- ½ livre de choux de Bruxelles, parés et coupés en 4 (en deux seulement s'ils sont petits)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

Vinaigrette :

- ¼ tasse d'huile d'olive + 1 c. table
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché finement
- 1 oignon vert, ciselé
- 50 ml cidre de glace
- 1 petite branche de romarin
- 1 c. thé de moutarde à l'ancienne

- 1 c. table de vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre

Salade :

- 2 tasses d'aragula
- ½ tasse de fromage feta ou de cheddar vieilli , émietté
- 1 poire, coupée en fines tranches

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Dans un poêlon, griller légèrement les graines de tournesol et les pacanes à feu moyen vif. Ajouter le sirop et l'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que le mélange de sirop soit assez épais. Quelques minutes seront nécessaires.
3. Étendre les noix sur du papier parchemin et laisser refroidir.
4. Pendant ce temps, enrober les choux de Bruxelles d'huile. Saler et poivrer. Cuire environ 25 minutes sur la grille du centre en brassant à mi-cuisson. Sortir les choux lorsqu'ils seront bien grillés à l'extérieur et tendres au centre. Le temps de cuisson va varier selon la grosseur des choux.
5. Dans une casserole, faites chauffer 1 c. table d'huile. Ajouter l'oignon rouge et les oignons verts. Cuire 2 minutes. Ajouter le cidre de glace et le romarin et laisser mijoter à feu moyen pendant 10-12 minutes. Retirer la branche de romarin.
6. Dans un bol fouetter la moutarde et le cidre de pomme avec le mélange d'oignon refroidit.
7. Verser en filet 1/4 tasse d'huile dans le bol tout en fouettant sans arrêt. On veut émulsifier la vinaigrette. Saler et poivrer.
8. Touiller l'aragula et les choux de Bruxelles avec une partie de la vinaigrette (au goût). Ajouter les noix caramélisées, les tranches de poires et le fromage. Arroser d'un peu de vinaigrette (au goût). Servir.