



Choux de Bruxelles rôtis

À la grenade et aux noisettes

Mélange parfait de salé et de sucré, tout le monde aimera les choux de Bruxelles cette année !

Donne 4 à 6 portions

Ingrédients

1 ¼ livres de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux
2 c. à soupe d'huile de canola
3 c. à soupe de mélasse de grenade
Sel et poivre moulu, au goût
Graines de 1 grenade
½ tasse de noisettes grillées hachées grossièrement
Zeste finement râpé de 1 lime
1 c. à table de zeste d'orange finement râpé

Étapes

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Ajouter les choux de Bruxelles dans une rôtissoire de taille moyenne. Mélanger avec l'huile et assaisonner de sel et de poivre. Rôtir au four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et qu'un couteau inséré dans les centres entre facilement (environ 45 minutes).
3. Transférer les choux de Bruxelles dans un grand bol et ajouter la mélasse de grenade, les graines de grenade, les noisettes et les zestes de lime et d'orange. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Informations nutritionnelles

295 calories | 35 g glucides | 17 g lipides | 1 g gras saturés | 9 g fibres | 8 g protéines | 162 mg sodium | 18 g sucre

Source : www.foodnetwork.com