



Les plats principaux

Plat végétarien de choux de Bruxelles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le plat

1 kilogramme de choux de Bruxelles
500 grammes courge (en dés)
1 oignon (haché)
1 gousse d'ail (écrasée)
1 pot de haricots rouges (égouttés)
1 cuillère à soupe de persil (haché)
1 cuillère à soupe de menthe (haché)
huile d'olive
1 boule de mozzarella
poivre
sel

Pour le dressing

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de moutarde
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Cuisez à point les choux de Bruxelles et les cubes de courge dans de l'eau légèrement salée.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les choux de Bruxelles et les cubes de courge puis faites cuire un peu le tout. Salez et poivrez.

Mettez les légumes dans un plat à four et ajoutez dessus les haricots rouges. Couvrez avec les tranches de mozzarella. Enfournez 10 minutes.

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing. Saupoudrez les fines herbes sur le plat de choux et servez avec le dressing.

Ustensiles de cuisine

Four

