

# Chou-fleur et choux de Bruxelles rôtis au four, amandes et airelles

Publié Par Anne Sur 16 mars 2015 @ 11 h 00 min Dans Légumes,Végétarien | [26 commentaires](#)

---

Allez hop hop, dernières recettes de choux enfin dernières avant les légumes de printemps. Donnez moi des asperges vertes et des petits pois s'il vous plaît, qu'on apporte un peu de fraîcheur à nos repas familiaux.

J'ai vu cette méthode de **cuisson au four** du chou-fleur et des choux de Bruxelles sur une recette du site de **Jamie Oliver** : [Sicilian roasted cauliflower & Brussels sprouts](#) et cela m'a donné envie d'essayer. Résultat des courses, j'ai trouvé l'expérience tout à fait intéressante. A renouveler l'hiver prochain !

## Ingédients

Pour 4/6 personnes :

1 **chou fleur**

300 g de **choux de Bruxelles**

3 cuillères à soupe **d'huile d'olive**

2 cuillères à soupe d'épice : **curcuma**, **ras el hanout**, épices à tajine, mettez celles que vous avez et que vous aimez

100 g d'**airelles** séchées (moelleuses)

50 g d'**amandes** non mondées (avec la peau)

1 pincée de sel

## Préparation

Ôtez les feuilles qui entourent le chou fleur. Détaillez les petits bouquets, lavez-les et fendez les plus gros en deux. Coupez le pied des choux de Bruxelles, ôtez éventuellement la première feuille et lavez-les. Fendez les choux de Bruxelles en deux. Mettez-les dans un plat allant au four, ajoutez les fleurs de chou-fleur.

Salez, saupoudrez d'épices, arrosez avec l'huile d'olive et enfournez dans un four préchauffé à 200°C, chaleur tournante, pour 30 minutes de cuisson.

Pendant ce temps si besoin réhydratez les airelles dans un peu de liquide (eau ou thé). Je n'en ai pas eu besoin, j'avais des airelles moelleuses. A la sortie du four, saupoudrez les choux d'airelles et d'amandes. Goûtez, salez à nouveau si besoin et servez immédiatement.