



Recette

Poêlée de courge aux choux de Bruxelles

Délice d'automne en un seul plat

25 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITÉS

300 g de courge, p. ex. Hokkaido, en petits morceaux

200 g de choux de Bruxelles, coupés en deux

1 oignon, en rondelles **De saison**

200 g de champignons, coupés en deux selon leur taille

2 cs d'huile de colza

1 dl de vin blanc

2 dl de bouillon de légumes

100 g de marrons surgelés, décongelés

100 g de crème fraîche

50 g de noix, hachées grossièrement

1/2 bouquet de ciboulette, finement coupé **De saison**

sel, poivre, poivre de Cayenne

Voici comment faire

1 de 1

PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les morceaux de courge, les choux de Bruxelles et les champignons et faire griller brièvement à température élevée. Verser le vin, porter à ébullition et ajouter le bouillon. Recouvrir et faire cuire pendant env. 15 minutes jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Ajouter les marrons et laisser mijoter pendant env. 10 minutes jusqu'à ce que les marrons soient tendres et que le liquide se soit évaporé. Assaisonner. Garnir de noix et de ciboulette et servir avec la crème fraîche.