

Crumble salé de choupinous

J'ai des souvenirs traumatisants des choux de Bruxelles de ma cantine de lycée (avec les épinards, et beaucoup d'autres légumes d'ailleurs).

Vraiment traumatisants.

Au point d'avoir refusé d'en manger pendant 10 ans (je suis un chouilla têtue, je l'avoue).

Mon imagination de gourmande (et gourmet) en route, j'ai testé quelques recettes.

Essayer quelques associations avec d'autres légumes, voir quels aromates l'embellissaient, sous quelle forme ces petits choux seraient le plus appétissants...

Petit à petit, j'ai trouvé mes marques avec le chou de Bruxelles, en fonction de mes propres goûts.

Et, au final, cette recette est née.

... et j'en suis ravie (et mes papilles aussi).

Ca me rappelle un conte avec une paire de lunettes magiques.

... et du nouveau regard que l'on découvre avec cette paire de lunettes magiques sur le bout du nez.

Si on prend la peine de mettre de côté les aprioris négatifs que l'on peut avoir sur une chose (que ce soit un plat, un ingrédient, ou n'importe quoi d'autre n'ayant aucun lien avec la cuisine), et que l'on fait l'effort de poser un regard neuf, intéressé, curieux, et désireux d'en apprendre davantage...

Bref, si on revêt des lunettes magiques, on peut alors avoir la surprise de découvrir de jolies choses.

Qui auraient été teintées d'amertume, de gris, de noir sans ses lunettes magiques.

Un peu comme les choux de Bruxelles & moi.

Maintenant, je les trouve mignons.

C'est vrai quoi : arrêtons-nous 2 secondes, et mettons des lunettes magiques.

Ils ressemblent à des choux, mais en tout petit-petit-petit.

Ils sont trop choupi. C'est tout.

Pour les préparer, c'est très simple : il suffit de couper un peu leur base, et d'arracher leurs 2 feuilles extérieures (un peu abîmées ou jaunies).

Cette recette est rapide à réaliser, même si son temps de cuisson peut paraître un peu long (chouette, pendant ce temps, on peut prendre sa douche, ou se détendre tranquillement avec un bon livre ou un beau film).

Autre truc assez chouette : tous les ingrédients peuvent se conserver longtemps... en utilisant 2 ou 3 tours de magie :

- Du côté des **légumes**, les oignons & les champignons... peuvent être déjà tout prêts, et attendre patiemment, de longues semaines... dans notre congélateur.

Je consomme majoritairement des produits de saison, frais & bio, mais comme beaucoup, j'ai un rythme de vie assez tumultueux, et j'avoue utiliser quelques fois des légumes bio de M. surgelés.

- Pour réaliser le **crumble**, j'ai choisi d'utiliser de la **farine de riz** qui se trouve en magasin bio, et se conserve plusieurs mois sans problème. Il suffit d'en avoir chez soi (au même titre que d'autres farines, comme le blé, le seigle...).

L'**huile d'olive** & la **purée d'amandes blanches** se conservent aussi facilement chez soi. Il suffit d'en avoir sous le coude. Et les **2 types de graines** choisies se conservent aussi longtemps dans des bocaux.

Donc, au final, il n'y a qu'à acheter les mignons-choupi choux de Bruxelles.

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 oignon pelés & coupé en dés (environ 50 gr)
- 5 champignons de Paris lavés & coupés en lamelles (environ 100 gr)
- 200 gr de choux de Bruxelles (pesés coupés & feuilles extérieures retirées)
- 30 gr de farine de riz
- 5 gr (1 cac) d'huile d'olive bio
- 10 gr (1 cac rase) de purée d'amandes blanches
- 2 cac de graines au choix (pour moi : pignons de pin & graines de courge)



Préparation :

1. Dans un faitout, versez les dés d'oignons, les lamelles de champignons, et faites cuire à feu doux & à couvert pendant 10 minutes.
2. *Pendant que le contenu du faitout mijote* : lavez les choux de Bruxelles, et coupez leurs pieds.
3. Retirez les 2 feuilles les enveloppant (une de chaque côté).
4. Coupez-les en 4.
5. *Une fois vos champignons & oignon cuits* : **égouttez-les bien**, et versez-les dans votre plat à gratin.
6. Versez vos quartiers de choux de Bruxelles dans votre faitout, ajoutez un fond d'eau (environ 1/2 cm), et laissez cuire à couvert pendant 5 minutes.
7. *Pendant que les choux de Bruxelles cuisent* : préparez votre pâte à crumble en mélangeant la farine de riz, l'huile & la purée d'amandes blanches.
Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
8. Ajoutez votre mélange de graines.
9. *Une fois les choux de Bruxelles cuits* : égouttez-les, et versez-les dans votre plat à gratin.
10. Versez votre mélange de pâte à crumble par dessus vos choux de Bruxelles, et tassez légèrement à la main.
11. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 30 à 40 min.

Le mot « crumble » nous fait penser à un dessert.

A quelque chose de sucré.

Pourtant, en salé, c'est tellement original, et terriblement bon...

Les légumes sont légèrement dorés & revenus à la poêle, et cuits au four...

... pour être, enfin, sublimés par la pâte à crumble gourmande & délicieusement croquante grâce à ces petites graines.

J'aime le déguster le soir, avec du pain bio fait maison, et du fromage de chèvre aux orties...