

## Poêlée de choux de Bruxelles et châtaignes - recette paléo

Une recette simple avec cette poêlée de choux de Bruxelles et châtaignes, de saison en prime ! Elle conviendra au plus grand nombre car elle non seulement sans gluten, sans lait mais aussi paléo. Peut-être même que cette recette fera aimer les choux de Bruxelles aux plus réfractaires à ce légume. Rassurez-vous rien à voir avec vos souvenirs de cantine.

C'est une poêlée très rassasiante grâce aux châtaignes. Elle a un côté réconfortant pour l'hiver. Vous pouvez aussi la congeler (voir l'article [préparer ses poêlées de légumes à l'avance](#)) Vous pouvez doubler les quantités pour en congeler une partie. Ça vous fera un repas rapide un jour où vous aurez moins de temps devant vous pour cuisiner.

Si vous optez pour la congélation il faudra faire chauffer la poêlée de choux de Bruxelles une 10 aine de minutes à découvert dans une poêle, sans ajout d'huile, à feu moyen en remuant de temps en temps. S'organiser c'est la base pour manger plus sain, c'est l'aspect le plus difficile au départ. Préparer des portions double pour une prochaine fois ça peut vraiment aider à garder le cap.

### Recette paléo : Poêlée de choux de Bruxelles et châtaignes

- Recette paléo
- Recette sans gluten
- Recette sans lait

# Pôelée de choux de Bruxelles aux châtaignes

recette paléo (sans gluten, sans lactose)



cuisine-saine.fr

Pour 3/4 personnes  
Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 1 poignée de cèpes séchés
- 500 g de choux de Bruxelles
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 50 g de pignons de pin
- 250 g de châtaignes au naturel
- Sel
- 1 cuil. à soupe de miel

1. Faites tremper les cèpes séchées dans le l'eau froide. Réservez.
2. Lavez les choux de Bruxelles, ôtez les feuilles abimées si besoin. Faites les cuire 15 min à la vapeur.
3. Épluchez l'oignon, coupez-le en lamelles.
4. Versez un filet d'huile d'olive dans un wok. Déposez l'oignon et faites-le suer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
5. Ajoutez les pignons de pin et mélangez. Égouttez les cèpes, coupez-les en morceaux, ajoutez-les.
6. Ajoutez les châtaignes et mélangez de nouveau. Ajoutez le miel, puis les choux de Bruxelles cuits à la vapeur. Salez.
7. Prolongez la cuisson de 2 min et servez aussitôt.

## Le conseil de Karen

Avec des choux de Bruxelles vous aimerez aussi :

[Beignets de choux de Bruxelles sans gluten](#)