

Recette de choux de Bruxelles rôtis au Roaster

Vous n'avez pas l'impression que les recettes les plus simples sont les meilleures ? C'est ce que je trouve vraiment pratique avec le Roaster, la simplicité et le goût au rendez-vous ! Je le remplis d'aliments bruts, je ferme, je mets au four. Il faut simplement un peu de patience. C'est d'une simplicité et d'une rapidité déconcertante. Il fonctionne avec tout, viande ou légumes et les arômes sont concentrés, les saveurs de tous les ingrédients cuits ensemble bien présentes.

On peut y ajouter des herbes, des condiments, un peu de thym, une gousse d'ail et hop tout un poème dans l'assiette à la sortie du four. J'en ferais même manger des choux de Bruxelles aux enfants, si si c'est possible !

Choux de Bruxelles rôtis au Roaster

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Accompagnement

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

- 500g de choux de Bruxelles
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Thym
- 3 feuilles de laurier

1. Lavez les choux de Bruxelles, ôtez les premières feuilles tachées ou abimées. Coupez la base et pour les plus gros coupez-les en deux dans le sens de la hauteur.
2. Préchauffez votre four à 200° C ou thermostat 7.
3. Passez les sous l'eau et déposez-les dans le Roaster.
4. Epluchez l'oignon, coupez-le en deux puis en lamelles. Ajoutez l'oignon dans le Roaster.
5. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive.
6. Ajoutez un peu de thym et 3 feuilles de laurier.
7. Fermez le Roaster et enfournez pour 45 minutes.

8. Ensuite ouvrez le Roaster et dégustez chaud.

Le conseil de Karen

Où trouver le Roaster ?

[Ici sur Helathy market](#)