KIKKOMAN

Choux de bruxelles rôtis et sauce à l'orange

durée totale **40 min.** **20 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1453 kJ / 347 kcal

Matières grasses: **13,2 g** Protéines: **11,3 g**
Glucides: **53,2 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Purée de pommes de terre:

500 g	de pommes de terre
1 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
100 ml	de crème aigre végétalienne
50 ml	de lait végétal
50 g	de beurre végétal

Choux de Bruxelles:

500 g	de choux de Bruxelles
1 càs	d'huile d'olive

Sauce à l'orange:

1	orange
2 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
1 càc	de sucre
1	gousse d'ail
0,5 càc	de gingembre fraîchement râpé
1 càs	Huile de sésame grillée Kikkoman
1 càc	de vinaigre de riz
1 càs	fécule de pomme de terre
3 càs	d'eau

En option:

1 càs	de graines de sésame grillées

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en quartiers et les faire cuire dans de l'eau avec la sauce soja Kikkoman. Égoutter les pommes de terre cuites, les placer dans une casserole et les écraser au presse-purée. Ajouter la crème aigre végétalienne, le lait d'origine végétale et le beurre végétalien. Chauffer en remuant jusqu'à ce que le beurre fonde.

Étape 2

Laver et sécher les choux de Bruxelles, couper les extrémités puis couper chaque chou en deux. Arroser les choux d'huile d'olive, les mélanger et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes.

Étape 3

Laver l'orange, râper le zeste et presser le jus. Combiner le jus d'orange, le Ponzu au citron Kikkoman, le sucre, l'ail écrasé, le gingembre râpé, l'huile de sésame et le vinaigre de riz. Mélanger le tout et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajouter le zeste d'orange râpé. Verser dans une casserole et chauffer jusqu'à ébullition. Retirer du feu.

Étape 4

Mélanger la fécule de pomme de terre avec de l'eau. Ajouter le mélange à la sauce chaude. Laisser

mijoter pendant 3 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Étape 5

Transférer les choux de Bruxelles dans un bol. Verser la sauce à l'orange et mélanger pour bien recouvrir chaque chou de bruxelles. Saupoudrer avec les graines de sésame.

Étape 6

Disposer les choux de Bruxelles sur la purée. Garnir de graine de sésame.