

Choux de Bruxelles écrasés croustillants au parmesan

Choux de Bruxelles dorés et croustillants avec un cœur tendre et une croûte savoureuse au parmesan. Un accompagnement à faible indice glycémique à la fois satisfaisant et respectueux de la glycémie.

Préparation: 10 min

Cuisson: 35 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingrédients

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable choux de Bruxelles

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption huile d'olive, plus un peu pour la plaque de cuisson

Adds flavor without impacting blood sugar ail en poudre

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning sel de mer, divisé

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity piment de Cayenne

Adds protein and fat; minimal glycemic impact parmesan, râpé et divisé

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 220 °C. Préparez une grande plaque de cuisson en la badigeonnant légèrement d'huile d'olive ou en la vaporisant d'huile pour éviter qu'elle ne colle.

Step 2

Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez 2 cuillères à café de sel de mer. Ajoutez les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante et faites cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à la fourchette mais pas en bouillie. Vous devriez pouvoir les percer facilement avec un couteau.

Step 3

Égouttez immédiatement les choux de Bruxelles et transférez-les dans un bain d'eau glacée ou passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Séchez-les complètement avec du papier absorbant ou un torchon propre - cette étape est cruciale pour obtenir un maximum de croustillant.

Step 4

Transférez les choux de Bruxelles séchés dans un grand saladier. Arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez l'ail en poudre, la 1/2 cuillère à café de sel de mer restante et le piment de Cayenne. Ajoutez 5 cuillères à soupe de parmesan râpé et mélangez le tout jusqu'à ce que les choux soient uniformément enrobés.

Step 5

Disposez les choux de Bruxelles assaisonnés sur votre plaque de cuisson préparée en une seule couche, en les espaçant d'environ 3 à 5 cm. À l'aide du fond d'un verre, d'un bocal ou d'un verre doseur, appuyez fermement sur chaque chou pour l'aplatir, créant ainsi plus de surface pour le croustillant.

Step 6

Saupoudrez les 3 cuillères à soupe de parmesan restantes sur les choux écrasés. Faites cuire au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes, en retournant soigneusement chaque chou à mi-cuisson, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés et croustillants sur les bords. Servez immédiatement tant que c'est chaud et croustillant.