

# CHOUX DE BRUXELLES COCHON

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

55	2 g	3 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	MATIÈRES GRASSES

15 min  
PRÉPARATION

10 min  
CUISSON

30  
PORTIONS

## COUPES



Bacon

## INGRÉDIENTS

20	Tranches de bacon du Québec	20
3 c. à table	Beurre non salé	45 ml
15	Choux de Bruxelles, parés, tranchés en deux	15
½ tasse	Bière rousse	125 ml
5 c. à table	Sirop d'érable	75 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
1	Citron, le jus	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût

## PRÉPARATION

1. Hacher finement 5 tranches de bacon et dans une poêle chaude, sans gras, faire revenir jusqu'à coloration. Ajouter le beurre puis disposer les choux de Bruxelles dans la poêle pour les colorer 2 minutes de chaque côté.
2. Déglacer à la bière et au sirop d'érable. Ajouter l'ail et laisser réduire 8 minutes. Couper le feu, ajouter le jus de citron, vérifier l'assaisonnement et laisser refroidir dans la poêle.
3. Dans une autre poêle, faire colorer le reste des tranches de bacon. Puis égoutter sur un papier absorbant.
4. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
5. Une fois les tranches de bacon refroidies, les couper en deux et confectionner de petits bonbons, en roulant chaque demi-chou de Bruxelles dans une demi-tranche de bacon.
6. Déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
7. Cuire au four 5 minutes pour finir de colorer le bacon. Servir sur un pic.