

## Tarte tatin aux choux de Bruxelles

DECEMBRE



### Ingrédients

Ingrédients pour pour 1 tarte :

Pour la pâte :

- 200 g de farine complète
- ½ c.à.c. de sel
- 100 g de beurre
- 1 œuf

Pour la garniture :

- 1 kg de choux de Bruxelles
- 2 poignées de noisettes
- 1 oignon rouge
- 2 c.à.s. d'huile de colza + 1 c.à.s. pour graisser
- 1 c.à.s. de sirop d'érable (alternative : 1 c.à.c. de miel ou de sucre)
- 1 pincée de sel et de poivre

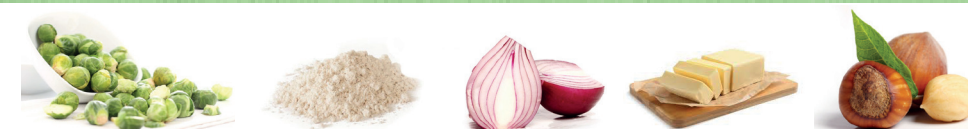
### Préparation

- Pétrir rapidement la farine, le sel, le beurre et l'œuf pour obtenir une pâte et la mettre au réfrigérateur.
- Nettoyer les choux de Bruxelles, faire une croix dans les tiges et les faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes (ou blanchir pendant 3 minutes). Rincer ensuite à l'eau froide et les égoutter.
- Hacher grossièrement les noisettes et les faire griller dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Peler et couper l'oignon en petits dés.
- Faire chauffer 2 c.à.s. d'huile dans une poêle et faire frire les cubes d'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le sirop d'érable et laisser caraméliser légèrement.
- Ajouter les choux de Bruxelles et assaisonner de sel et de poivre.
- Graisser un plat à quiche avec 1 c.à.s. d'huile de colza. Verser les choux de Bruxelles caramélisés et parsemer de noisettes grillées.
- Étaler la pâte de manière à ce qu'elle soit légèrement plus grande que le diamètre du plat. Placer la pâte sur les choux de Bruxelles et appuyer sur les bords.
- Placer la tarte dans le four chaud et la faire cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Laisser reposer la tarte pendant 5 minutes avant de la démouler.
- Démouler la tarte tatin à l'aide d'une grande assiette.
- Servir avec une salade colorée.



## Rosenkohl-Tarte Tatin

DEZEMBER



### Zutaten

Zutaten für 1 Tarte:

Für den Teig:

- 200 g Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- 100 g Butter
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 1 kg Rosenkohl
- 2 Hände voll Haselnüsse
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Rapsöl + 1 EL zum Einfetten
- 1 EL Ahornsirup (ersatzweise 1 TL Honig oder Zucker)
- 1 Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Mehl, Salz, Butter und Ei schnell zu einem Teig verkneten und im Kühlschrank kaltstellen.
- Rosenkohl putzen, den Stielansatz kreuzweise einschneiden und 5 Minuten im Dampfgareinsatz dämpfen (ersatzweise 3 Minuten blanchieren). Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Den Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Ahornsirup dazugeben und leicht karamellisieren lassen.
- Rosenkohl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eine Quicheform mit 1 EL Rapsöl einfetten. Den karamellisierten Rosenkohl hineingeben und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.
- Nun den Teig ausrollen, sodass er etwas größer als der Durchmesser der Form ist. Den Teig auf den Rosenkohl legen und den Rand nach unten drücken.
- Die Tarte in den heißen Ofen schieben und etwa 30 Minuten goldbraun backen.
- Bevor die Tarte aus der Form gestürzt wird, 5 Minuten ruhen lassen.
- Mithilfe eines großen Tellers die Tarte Tatin stürzen und servieren.
- Dazu passt ein bunter Salat.

