

VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



Après les agapes, vient le temps d'une salade ..de choux de bruxelles

Il vous reste un peu de boudin blanc de vos réveillons..et le tour est joué

Rissoler pendant 10min les choux de Bruxelles coupés en deux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, épicer d'une pointe de curry et de paprika fumé (en rayon dans notre magasin au rayon épices)

Rôtir votre boudin coupé en rondelles , garnir l'assiette de feuilles d'endive, répartir les choux et le boudin rôti, parsemer d'une émulsion (1CàS soja saus, 1CàS vinaigre de pommes, 1CàS d'huile de sésame)



Le Chou de Bruxelles ..mais encore

Autres idées pour les cuisiner..

- Dans un **Ramen** (bouillon japonais-repas complet))
- Rôtis au four avec **une sauce japonaise** parfumée au Yuzu (en vente chez Oufnicoop)
- **En Wok** de légumes avec carottes, jeunes oignons et autres légumes racines (panais,...),sauce soja et huile de sésame
- Poêlés avec épices et herbes fraîches, **agrémentés de bacon croustillant...mmm..delicious !!!**



VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



**Retrouvez aussi Julia & Lorenza sur notre page
Facebook et notre site
internet**

<https://www.facebook.com/Oufticoop-2003796329891655/>

<https://www.oufticoop.be/>

