



# Chou blanc rôti au four

 **Temps de préparation**  
> 1h

 **Difficulté**  
Moyenne



## Ingrédients

1 chou blanc  
3 cuillères à soupe de beurre (fondu)  
1 cuillerée à thé de moutarde  
2 cuillerées à thé de sirop d'agave  
1 cuillerée à thé de sauce worcestershire  
1 cuillerée à thé d'ail en poudre  
sel et poivre  
4 décilitres de bouillon de légumes  
1 tasse de noisettes (concassées)  
1 bouquet de sauge

## Méthode de préparation

- 1.** Coupez la base du chou blanc pour qu'il tienne droit.
- 2.** Dans un bol, mélangez le beurre, la moutarde, le sirop d'agave, la sauce Worcestershire, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- 3.** Mettez le chou blanc dans une petite lèchefrite ou un plat de cuisson et badigeonnez-le entièrement de la moitié du mélange au beurre. Versez la moitié du bouillon dans la lèchefrite. Recouvrez le tout d'une feuille d'aluminium et laissez cuire pendant 90 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 4.** Retirez la feuille d'aluminium. Ajoutez le reste du bouillon. Badigeonnez le chou avec le reste du mélange au beurre. Poursuivez la cuisson pendant 60 minutes.
- 5.** Utilisez un long couteau pour vérifier si le chou est bien cuit : il doit être tendre comme du beurre. Ensuite, coupez le chou en tranches et dressez-les sur un joli plat. Arrosez-les de jus de cuisson. Garnissez-les de noisettes concassées et d'aneth.