Recette

u-fleur à la sauce à l'ail et au tahini

Une brise d'orient piquante, crémeuse, fruitée et croquante

30 Min.
Temps de préparation

55 Min.
Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

CHOU-FLEUR

1 **grand chou-fleur, env. 800 g** De saison

4 cs **de beurre à rôtir, liquide**

1 cc **de curcuma**

1 cc **de poudre de cumin**

1/4 cc **de flocons secs de piment**

1 cc **de sel**

1 **gousse d'ail, coupée dans le sens de la largeur** De saison

SAUCE

80 g **de pâte tahini**

1 **citron bio, zeste râpé**

1/2 cs **de miel liquide**

2 cs **d'huile de colza**

80 g **de yoghourt nature**

0,5 – 1 dl **d'eau**

sel, poivre

GARNITUR

50 g **de noisettes grillées, finement hachées**

50 g **de canneberges sèches**

1/2 botte **de persil plat, coupé grossièrement** De saison

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE :

Papier sulfurisé pour la plaque

Voici comment faire

1 de 4

CHOU-FLEUR

Faire cuire pendant env. 5 minutes dans l'eau salée bouillante, jeter l'eau et poser le chou-fleur sur la plaque préparée. Mélanger le beurre à rôtir et tous les ingrédients jusque et avec le sel et mélanger dans un saladier. Badigeonner le chou-fleur avec. Poser les moitiés d'ail avec la surface de coupe vers le bas à côté.

---

2 de 4

CUISSON

Faire cuire pendant env. 25 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante).

---

3 de 4

SAUCE

Mélanger le tahini et tous les ingrédients jusque et avec l'eau dans un saladier. Expulser l'ail de la pelure, piler finement avec une fourchette, assaisonner et bien mélanger. Mettre le chou-fleur sur les assiettes et verser la sauce dessus.

---

4 de 4

GARNITURE

Répandre tous les ingrédients restants sur le chou-fleur.

Servir avec des galettes de légumes ou du pain grillé.