



Recette

Steaks de chou-fleur sur purée de haricots

Un plat équilibré et végétarien demandant peu de préparation

30 Min.

Temps de préparation



50 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

CHOU-FLEUR

1 chou-fleur d'env. 700 g, coupé en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur

1 cs d'huile de colza

1 cc de sel

1 cc de harissa

PURÉE DE HARICOTS

2 boîtes de haricots blancs, rincés, égouttés

2 à 3 cs d'huile de colza

1 citron bio, un peu de zeste râpé et 2 cs de jus

1/2 cc de sel

1 cc de poudre de cumin

2 gousses d'ail, écrasées

1 cs d'huile de colza

1 boîte de pois chiches, env. 125 g, rincés et égouttés

1 cc de poudre de coriandre

1 cs de sauce soja

50 g de jeunes épinards, mouillés

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE

- Papier sulfurisé pour plaque

Voici comment faire

1 de 2

CHOU-FLEUR

Badigeonner le chou-fleur d'huile, de sel et de harissa et le répartir sur la plaque préparée. Faire cuire pendant env. 20 minutes au milieu du four préchauffé à 180° C.

PURÉE DE HARICOTS

Réduire en purée les haricots avec tous les ingrédients jusqu'au et y compris le cumin et mettre de côté. Faire revenir les gousses d'ail dans l'huile, ajouter les pois chiches et faire revenir pendant env. 5 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonner avec la coriandre et la sauce soja. Ajouter les épinards, porter à ébullition et laisser brièvement retomber. Dresser les steaks de chou-fleur sur la purée de haricots avec les épinards aux pois chiches.