

Chou-fleur rôti barbecue et pommes de terre dorées

Chou-fleur rôti barbecue et pommes de terre dorées : une idée simple et conviviale pour transformer légumes et pommes de terre en plat gourmand. Le Rub barbecue poulet enrobe chaque morceau d'une robe rouge cuivrée, apportant des notes fumées, d'ail et d'herbes qui caramélisent à la cuisson. La chair du chou-fleur devient fondante aux cœurs tandis que les petites pommes de terre prennent une peau croustillante et dorée. Servez ce plat chaud, garni d'un yaourt citronné frais pour contraster la fumée, lors d'un dîner d'été ou d'un repas à partager. Facile, familial et rapide, il s'adapte aux envies : accompagnement généreux ou plat principal végétarien réconfortant.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
45 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 1 tête de chou-fleur (environ 700–800 g), coupée en fleurettes
- 600 g de pommes de terre petites (grenaille) coupées en deux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de Rub barbecue poulet (voir dosage ci-dessous)
- 150 g de yaourt nature (ou yaourt végétal) pour la sauce
- Le zeste et 1 cuillère à soupe de jus d'un citron
- 1 cuillère à café de sel fin (ajuster)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe de persil plat ou coriandre ciselés pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Rub barbecue poulet



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante si possible). Tapisser une ou deux plaques de cuisson de papier sulfurisé.

Coupez le chou-fleur en fleurettes régulières et les pommes de terre en deux (ou en quartiers si elles sont plus grosses). Séchez légèrement avec un torchon pour favoriser la coloration.

Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et 2 cuillères à soupe de Rub barbecue poulet. Goûtez une pointe du mélange et ajustez si vous souhaitez plus de caractère (voir dosage).

Ajoutez les légumes dans le saladier et mélangez soigneusement pour que chaque morceau soit bien enrobé. Étalez en une seule couche sur les plaques sans surcharger pour garantir une belle coloration.

Enfournez 35 à 45 minutes en retournant à mi-cuisson: les bords doivent être dorés et légèrement croustillants, le chou-fleur tendre quand on le pique.

Pendant la cuisson, préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt, le zeste et le jus de citron, un filet d'huile d'olive, une pincée de sel et la moitié des herbes ciselées.

Sortez les légumes, saupoudrez si vous le souhaitez d'une légère pointe supplémentaire de Rub barbecue poulet pour raviver les arômes, puis parsemez du reste d'herbes fraîches.

Servez chaud avec la sauce au yaourt citronné en saucière et des quartiers de citron supplémentaires.

Le conseil des Épices Curieuses

Servez immédiatement pour garder le contraste croustillant/délicat. Pour une meilleure coloration, espacer les légumes sur la plaque et utiliser chaleur élevée. Pour un goût plus fumé, ajoutez une pointe de paprika fumé supplémentaire en finition.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit