

Chou-fleur rôti passionné — 4 assiettes gourmandes

Chou-fleur rôti passionné : une assiette vibrante qui invite à cuisiner dès maintenant. Les fleurettes rôties prennent des bords caramélisés, les pois chiches deviennent légèrement croustillants, et la sauce au yaourt apporte une fraîcheur crémeuse qui équilibre le tout. La Passionnée — son piment frais et son fruit de la passion — vient jouer en deux temps : discrètement pendant la cuisson pour lier les saveurs, puis en finition pour un éclat fruité et acidulé. Cette recette végétarienne, simple et conviviale, convient pour un dîner entre amis, un déjeuner gourmand ou une grande salade à partager. Suivez les étapes pour obtenir une texture fondante à l'intérieur et des pointes croquantes et épicées sur le dessus.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 1 gros chou-fleur (environ 800 g), séparé en fleurettes
- 400 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de paprika fumé (optionnel)
- Sel et poivre noir du moulin
- 200 g de yaourt nature (ou yaourt grec)
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 cuillères à soupe de La passionnée
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée (ou persil plat)
- Quelques feuilles de menthe (optionnel)
- 1 citron vert coupé en quartiers pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



La passionnée



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand bol, mélangez 2 c. à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika, 1 cuillère à soupe de La passionnée, du sel et du poivre.

Ajoutez les fleurettes de chou-fleur et les pois chiches au bol. Mélangez bien pour enrober chaque morceau. Étalez en une seule couche sur la plaque (évitez la surpopulation).

Rôtissez 25-30 minutes en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords du chou-fleur soient dorés et les pois chiches légèrement croustillants.

Pendant la cuisson, préparez la sauce: mélangez le yaourt, le jus de citron vert, l'ail écrasé, 1 cuillère à soupe de La passionnée, une pincée de sel et la coriandre ciselée. Goûtez et ajustez (commencez toujours par peu).

Sortez le chou-fleur et les pois chiches du four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive si besoin et laissez reposer 2 minutes.

Dressez: répartissez le mélange rôti sur des assiettes, ajoutez une ou deux cuillerées de sauce au yaourt, parsemez de menthe et de coriandre, et terminez par un trait de La passionnée selon l'intensité désirée.

Servez immédiatement avec des quartiers de citron vert pour ceux qui veulent accentuer l'acidité.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un chou-fleur bien doré, espacez les fleurettes sur la plaque et évitez d'utiliser trop d'huile. Rôtissez à température élevée pour favoriser la caramélisation. Si les pois chiches sont humides, séchez-les avant le mélange pour plus de croustillant.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit