

Chou-fleur rôti Yassa

Chou-fleur rôti Yassa : faites mariner de beaux quartiers de chou-fleur et des oignons avec l'Assemblage Yassa, un filet d'huile et du citron, puis enfournez jusqu'à ce que les bords caramélisent. Le mélange donne au chou-fleur une croûte parfumée où se mêlent la fraîcheur d'écorces de citron, la rondeur du paprika et la profondeur légèrement fumée de l'assemblage. La chair fondante contraste avec des oignons tendres et dorés, tandis qu'un yaourt nature apporte une touche crémeuse et apaisante. C'est une recette conviviale, facile à préparer en semaine ou pour un repas partagé : elle embaume la cuisine et se sert simplement avec du riz pour un plat végétarien parfumé et rassasiant.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 1 gros chou-fleur (environ 800 g), détaillé en quartiers
- 2 oignons rouges moyens, coupés en quartiers épais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron (environ 3 cuillères à soupe) + quelques quartiers pour servir
- 2 cuillères à café d'Assemblage Yassa (voir dosage ci-dessous)
- Sel fin et poivre noir du moulin
- 300 g de riz basmati ou jasmin cuit
- 200 g de yaourt nature pour servir
- Quelques brins de coriandre ou de persil ciselés pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage Yassa



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante de préférence). Tapisse une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand saladier, mélange l'huile d'olive, le jus de citron, l'Assemblage Yassa, une bonne pincée de sel et du poivre.

Ajoute les quartiers de chou-fleur et les oignons dans la marinade. Mélange bien pour enrober chaque morceau. Laisse reposer 10 à 15 minutes si tu as le temps pour que les arômes pénètrent mieux.

Étale les légumes en une seule couche sur la plaque sans les chevaucher. Enfourne 25 à 35 minutes selon la taille des quartiers, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et légèrement caramélisé.

Pendant la cuisson, prépare le riz selon les indications du paquet. Réchauffe légèrement le yaourt si tu préfères une texture moins froide à table.

Sors la plaque du four, goûte et rectifie l'assaisonnement si nécessaire (un peu de jus de citron supplémentaire peut réveiller les saveurs). Saupoudre de coriandre ou de persil ciselé et sers immédiatement avec le riz et le yaourt nature.

Le conseil des Épices Curieuses

Conseils de service: propose le yaourt à part pour que chacun dose selon son goût; quelques gouttes de citron frais rehausseront la vivacité en fin de service. Astuce cuisson: si les oignons brunissent trop vite, couvre légèrement la plaque en fin de cuisson. Prolonger la marinade de 15 à 30 minutes intensifie l'arôme sans complexifier la recette.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit