

Chou-fleur rôti à la sauce chimichurri



Recette de Cervidés et Les Minettes et photo par Les Minettes

Portions: 8 portions de chou-fleur et 500 ml de sauce

Mode de cuisson: four

Temps de cuisson: 20 à 25 minutes

Temps de préparation: 25 minutes

Temps d'attente: 1 heure

Ingrédients

Chou-fleur rôti

2 choux-fleurs colorés (ou romanescos)

¼ tasse (60 ml) huile de canola

Q. s. sel et poivre du moulin

Sauce chimichurri

1 c. à soupe (15 ml) livèche, hachée

1 c. à soupe (15 ml) sarriette, hachée

1 c. à soupe (15 ml) estragon, haché

¼ tasse (60 ml) persil, haché

¼ tasse (60 ml) tiges de fleur d'ail, émincées (environ 3 tiges)

¼ tasse (60 ml) oignon vert, émincé
½ tasse (125 ml) tomates séchées, hachées
1 petit piment, épépiné et haché finement (ou 1 c. à thé (5 ml) flocons de piment broyé...ou plus si vous aimez bien piquant!)
6 filets d'anchois, hachés
2 c. à soupe (30 ml) baies de sureau immature (ou de câpres)
1 c. à thé (5 ml) fleur de sel
2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre (ou zeste et jus de ½ citron)
1 1/3 tasse (330 ml) huile de tournesol ou de canola

** Vous pouvez remplacer les 3 herbes (livèche, sarriette et estragon) par de l'origan, du thym, de la coriandre et même de la menthe.*

Préparation

Chou-fleur rôti

1. Préchauffer le four à convection* à 230 °C (450 °F).
2. À l'aide d'un linge propre, essuyer les choux-fleurs et retirer la terre s'il y en a (ne pas les passer sous l'eau). Retirer les plus grosses feuilles sous les choux-fleurs et laisser les plus petites.
3. Tapisser une plaque ou un plat de papier parchemin, et y déposer les choux-fleurs. Badigeonner d'huile, saler et poivrer.
4. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le cœur soit mi-tendre (on le veut encore un peu croquant!). Ne pas couvrir pour la cuisson (ça empêcherait le chou-fleur de rôtir et de prendre le bon goût caramélisé qu'on aime tant).

*Pour obtenir une belle couleur dorée avec un four traditionnel, terminer la cuisson à grill.

Sauce et assemblage

5. Mélanger tous les ingrédients de la sauce avec l'huile.
6. Réfrigérer au moins une heure.
7. Couper les choux-fleurs rôtis en bouquets ou en quartiers, puis napper d'une partie de la sauce.

*La sauce se conserve pendant 1 semaine au réfrigérateur.

**Préparée la veille, la sauce sera encore plus goûteuse.

Autres utilisations pour la sauce chimichurri:

- Viandes (rouges, rosées, volailles) et poissons grillés. Verser sur les viandes ou les poissons que vous aurez simplement salés et poivrés une fois grillés.
- Pâtes. Chauffer la sauce sur le feu et servir sur des pâtes fraîches.
- Pizza. Broyer la sauce et en recouvrir votre pâte à pizza (ou pain naan) avant d'ajouter les ingrédients de votre choix.

- Trempette. Broyer la sauce et mélanger à de la crème sure (quantités au goût).

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/07/chou-fleur-roti-a-la-sauce-chimichurri/>