

Chou-fleur rôti à la sauce à l'amande



Temps: >60 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

CHOU-FLEUR

2 gros choux-fleurs

Le jus d'un demi-citron

Un filet d'huile d'olive

1 poignée d'amandes pelées, grillées et grossièrement hachées

1 botte de feuilles de menthe émincées et grossièrement hachées

SAUCE À L'AMANDE

100 g de poudre d'amande

200 ml d'huile d'olive vierge extra

Un peu de vinaigre de riz

2 jaunes d'œufs

PRÉPARER LA SAUCE À L'AMANDE

Verser la poudre d'amande avec 150 ml d'eau et un peu d'huile dans une casserole. Faire légèrement chauffer jusqu'à ce que les amandes gonflent légèrement. Il sera ainsi plus facile de les travailler. Verser le mélange à l'amande dans un robot de cuisine et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Assaisonner avec un peu de vinaigre de riz et de sel. Sans arrêter le mixeur, ajouter les deux jaunes d'œufs, puis verser l'huile en un mince filet jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Assaisonner avec du sel et du poivre du moulin. Réserver la sauce à température ambiante.

PRÉPARER LE CHOU-FLEUR

Ôter les grosses feuilles extérieures des choux-fleurs. Couper les choux-fleurs en quatre et les cuire à l'autocuiseur ou dans l'eau bouillante pendant environ 10 minutes. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à température maximale.

RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Placer les quarts de choux-fleurs dans un plat adapté au four, et les faire brunir de 10 à 15 minutes. Ce n'est pas un problème si quelques morceaux sont légèrement carbonisés. Ils apporteront du goût au chou-fleur rôti.

TERMINER ET DRESSER

Sortir du four et arroser d'un peu d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonner avec du sel et du poivre noir du moulin. Verser un peu de sauce à l'amande sur chacune des 4 assiettes. Poser les quarts de chou-fleur par-dessus et saupoudrer d'amandes hachées et de menthe.