



3- CHOU-FLEUR RÔTI AUX ALGUES DE JULIE

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES:

1 GROS CHOU-FLEUR
2 CÀS DE MÉLANGE DES BALEINES
UN BOUQUET DE CORIANDRE FRAÎCHE
200G DE YAOURT GREC
10G DE DULCE OU DE WAKAME FRAÎCHE
HUILE D'OLIVE
2 GOUSSES D'AIL
1 CAS DE CURRY
LE JUS D'UN CITRON
1 CÀS DE TAHINI
1 CÀS DE SAUCE SOJA

PRÉPARER LE CHOU-FLEUR : ÔTER LES FEUILLES ET LE RINCER RAPIDEMENT.

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 200°C.

FAIRE BOUILLIR UNE GRANDE MARMITE D'EAU ET CUIRE LE CHOU-FLEUR PENDANT 10 MINUTES.

PRÉPARER LA SAUCE DE CUISSON : MÉLANGER 4 CÀS D'HUILE D'OLIVE AVEC UNE GOUSSE D'AIL ET LE CURRY. AJOUTER LE MÉLANGE DES BALEINES ET BIEN MÉLANGER.

SORTIR LE CHOU-FLEUR DE LA MARMITE ET BIEN L'ÉGOUTTER.

LE BADIGEONNER DU MÉLANGE DE CUISSON ET ENFOURNER 30 MINUTES.

DESSALER LES ALGUES COMME INDIQUÉ SUR LE PAQUET (LA DULSE OU LE WAKAMÉ) ET LES CISELER FINEMENT.

PRÉPARER UNE SAUCE AU YAOURT AVEC LE SKYR OU LE YAOURT GREC, LE TAHINI, UNE GOUSSE D'AIL, LA SAUCE SOJA, 2 CÀS D'HUILE D'OLIVE, LA MOITIÉ DU JUS DE CITRON ET DEUX BRANCHES DE CORIANDRE CISELÉE. MÉLANGER, POIVRER ET SALER LÉGÈREMENT.

SORTIR LE CHOU-FLEUR, VERSER LE RESTE DU JUS DE CITRON ET QUELQUES FEUILLES DE CORIANDRE FRAÎCHE.