

Chou-fleur rôti aux épices & lentilles corail

RECETTE



30 minutes



30 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de mélange d'épices pour barbecue Cook
- 200 g de chou rouge
- 1 grosse pomme
- 1 citron
- 50 g de cerneaux de noix*
- 200 g de mélange de lentilles corail aux épinards en vrac
- 1 c à s de purée de sésame* blanc (tahin)
- 3 c à s d'huile de noix*
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 1 c à s de sauce soja* (tamari ou shoyu)
- 1 c à s de graines de sésame* toastées en vrac
- 1 pincée de sel

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver le chou-fleur, éliminer les feuilles (les réutiliser dans une soupe) et le couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Dans un bol, mélanger les épices en poudre avec l'huile d'olive et une pincée de sel.
4. Badigeonner les tranches de chou-fleur avec cette marinade et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner à 180°C pendant 30 minutes.
6. Dans une sauteuse, verser de l'huile d'olive et faire revenir le mélange de lentilles corail aux épinards, puis ajouter deux volumes d'eau et cuire entre 18 et 20 minutes.
7. Laver le chou rouge et l'émincer finement à la mandoline.
8. Laver la pomme et l'émincer en allumettes.
9. Préparer la sauce tahin en émulsionnant l'huile de noix, le vinaigre balsamique, la sauce soja et la purée de sésame.
10. Dans un saladier, ajouter le chou rouge, la pomme et la sauce, puis bien mélanger et ajouter les cerneaux de noix.
11. Dresser quatre assiettes avec les lentilles corail aux épinards, le chou-fleur rôti et la salade de chou rouge, saupoudrer de graines de sésame et déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr