

Chou-fleur rôti aux épices douces, Houmous, miel au Gochujang et pignons de pin rôtis |

Recette pour 12 tapas

Description

Chou-fleur rôti au four avec de l'ail et du gingembre accompagné d'un houmous traditionnel, des pignons de pin rôtis ainsi qu'un miel épicié.

L'astuce du chef

Les garnitures peuvent varier selon vos envies.

Ingrédients

Choux-fleurs

- 500 Gr Chou-fleur
- 2 Cuil. à soupe Gingembre frais
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à thé Curcuma
- 5 Branche(s) Coriandre fraîche

- Sel et poivre
- Huile végétale

Houmous

- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 65 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Jus de citron
- 2 Gousse(s) Ail
- 10 Ml Tahini
- 5 Ml Huile de sésame grillé
- 50 Ml Eau chaude

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Mise en place

Torréfiez les noix de pins dans une poêle.

Coupez le chou-fleur en sommités.

Hachez l'ail et le gingembre.

Ciselez la coriandre.

Miel au Gochujang

- 60 Ml Miel
- 5 Ml Pâte de piment Gochujang

- Sel et poivre
- Huile végétale

Garniture

- 30 Gr Pignons de pin

- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour le chou-fleur

Mélangez le chou-fleur avec l'ail, le gingembre, le curcuma, un filet d'huile ainsi que sel et poivre. Placez le tout à cuire au four pendant 15-20 min. Une fois la cuisson terminée, ajoutez la coriandre fraîche et servez.

Houmous

Dans un robot coupe ou blinder, versez les pois chiches égouttés. Ajoutez, le reste des ingrédients une fois ces derniers légèrement transformés.

Faites tourner rapidement le mixer, assurez-vous que votre houmous soit bien lisse. Vous pouvez ajuster la texture en y ajoutant de l'eau (ou huile d'olive) si vous le souhaitez plus liquide.

Finalisez l'assaisonnement avec sel poivre, ou piment d'espelette.

Miel au Gochujang

Faites chauffer légèrement le miel au micro-onde et mélangez le avec la pâte de piment Gochujang.

Montage

Dans une petite assiette creuse réalisez une couronne de houmous sur le bord intérieur, déposez au centre les sommités de chou-fleur.

Arrosez le tout d'un filet de miel au Gochujang et finalisez avec les pignons de pin.

Bon appétit!