



CHOU FLEUR RÔTI ET SAUCE TAHINI



Temps :



Nombre de couvert :

Ingrédients :

- 1/2 chou-fleur

Pour la marinade :

-2 cuillères à soupe d'huile d'olive

-1 cuillère à soupe de sirop d'agave

-1 cuillère à soupe de sauce soja

salée

-Un peu d'épices (ici paprika, piment d'Espelette et ail en poudre)

-Sel et poivre selon les goûts

Pour la sauce :

-1 cuillère à soupe de tahini

-2 cuillères à soupe de fromage blanc de brebis

-Herbes fraîches (ici persil)

Préparation :

1. Faire blanchir le chou-fleur 15 à 20 min dans l'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients ensemble.
3. Égoutter le chou, puis le badigeonner de marinade à l'aide d'un pinceau.
4. Cuire 15 min à 100° à l'air fryer ou 20 min à 150° au four.
5. Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc avec le tahini et les herbes.
6. Dresser une jolie assiette et déguster.

Astuces ou notes personnelles. :



Votre photo ici