

INGRÉDIENTS

🍴 4 PORTIONS

🕒 43 MIN

🍴 INTERMÉDIAIRE

2 paquets de Boulettes végétariennes Garden Gourmet

1 gros chou-fleur entier

100 g de graines de grenade ou 1/2 grenade fraîche

2 à 3 cuillères à soupe de harissa toute prête

2 cuillères à soupe de yaourt (végane) + un supplément pour la sauce

25 g de noisettes grillées

25 g de pistaches

1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

1 cuillère à soupe de graines de coriandre

1 cc de graines d'anis

1 cc de graines de fenouil

1 cuillère à café d'origan séché

feuilles de betterave (pour la garniture)

coriandre (pour la garniture)

Impressionne tes amis et ta famille avec ce délicieux chou-fleur rôti avec des boulettes végétariennes Garden Gourmet et du "dukkah"!

PRÉPARATION

1. Préparation de l'eau

Porte à ébullition une grande casserole (environ 1/3 pleine) d'eau avec un peu de sel pour cuire le chou-fleur. Retire les feuilles du chou-fleur.

2. Cuisson du chou-fleur et préparation de la sauce

Plonge délicatement le chou-fleur entier (côté tige vers le bas) dans l'eau chaude, porte à ébullition et cuis environ 8 minutes. Veille à ne pas trop cuire le chou-fleur. Pendant ce temps, mélange le harissa avec le yaourt. Retire délicatement le chou-fleur de la casserole avec une écumoire et laisse-le bien égoutter et refroidir.

3. Préparation du chou-fleur et cuisson au four

Enrobe généreusement le chou-fleur avec le mélange harissa/yaourt et place-le sur un plat allant au four. Préchauffe le four à 180°C pendant que vous préparez les ingrédients pour le "dukkah".

4. Préparation du Dukkah

Dukkah : écrase les graines de sésame, les graines de coriandre, les graines d'anis et de fenouil à l'aide d'un mortier et d'un pilon et mélange-les avec l'origan séché. Écrase les noix avec le côté plat d'un couteau et hache-les grossièrement. Fais-les griller à feu moyen dans une poêle et laisse-les refroidir. Broie-les un peu plus finement dans le mortier et mélange-les avec le reste. Tu peux ajouter un peu de sel au 'dukkah' à ton goût.

5. Rôtir le chou-fleur

Mets le chou-fleur au four et laisse-le rôti jusqu'à ce qu'il soit doré pendant 10 à 15 minutes. Vérifie après 10 minutes, et augmente la température si nécessaire. Il peut s'agir d'un aspect torrifié, mais pas brûlé, qui rend la harissa amère. Perce le chou-fleur avec un couteau pour vérifier si il est prêt.

6. cuire les boulettes végétariennes

Fais dorer les boulettes végétariennes selon les instructions sur l'emballage.

7. Préparation du plat et dégustation!

Répartis un peu de laitue sur un plat et place le chou-fleur dessus. Place les boulettes autour et garnis de graines de grenade, de dukkah, de feuilles de betterave et de coriandre.

ZUBEREITUNGSTIPPS

Suggestion de présentation

Idéal avec une sauce au yaourt : mélangez 2 cuillères à café de harissa avec 4 cuillères à soupe de yaourt et incorporez quelques brins de coriandre finement hachés.

Suggestion de présentation

Sers avec des accompagnements comme une salade mixte aux figes fraîches et/ou des carottes arc-en-ciel rôties au thym.

préparation

Prépare le chou-fleur (enrobé avec du yaourt à la harissa), et le dukkah bien à l'avance. Laisse le chou-fleur préparé à l'extérieur du

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**

réfrigérateur recouvert d'un film de
plastique.

[Garden Gourmet Switzerland](#) > [Recettes](#) > [Choux-Fleurs au Four Avec Boulettes Veggie](#)