



# Mini-chou-fleur grillé, sauce polonaise et risotto Venere



Créé par  
Appareil

V-ZUG SA  
Comhair-Steam SL à partir de  
2015

## Mini-chou-fleur

**(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 210°C avec Air chaud + vapeur**

4 de mini-choux-fleurs

Retirer les feuilles vertes des choux-fleurs, les déposer sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé et enfourner dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

**Air chaud + vapeur 210°C pendant 25 min**

Sortir les choux-fleurs de l'espace de cuisson et verser la sauce polonaise dessus. Servir avec le risotto Venere.

## Risotto Venere

1 échalote

Huile d'olive

200 g de riz noir Venere

Sel

75 g de beurre

Hacher finement l'échalote et la faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter le riz et préparer le risotto selon les indications figurant sur l'emballage.

Avant de servir, incorporer le beurre et dresser sur une assiette.

## Sauce polonaise

4 cs de beurre

6 cs de chapelure japonaise  
(Panko)

½ œuf, cuit dur

1 cs de persil, haché

Sel





Ecaler l'œuf et le hacher. Chauffer le beurre dans une poêle, ajouter la chapelure Panko et faire dorer. Ajouter ensuite l'œuf haché et le persil, assaisonner.

## Conseils

---

Le chou-fleur peut également être servi avec du beurre noisette salé ou du tahini.

## Accessoires

---

Plaque à gâteaux

