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

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	25 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SL à partir de 2015

Mini-chou-fleur

4 de mini-choux-fleurs

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

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

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019