Nuggets de chou-fleur

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

avec des quartiers de pommes de terre et une mayonnaise aux truffes

Nuggets de chou-fleur

3 œufs

60 g de farine blanche

2 cs de parmesan râpé

1 cc de sel

Un peu de poivre

100 g de chapelure

1 gros chou-fleur (env. 800 g)

Quartiers de pommes de terre

800 g de pommes de terre à chair ferme

3 cs d'huile d'olive

Un peu de sel

Un peu de poivre

Mayonnaise à la truffe

50 ml de lait

½ cc de moutarde

½ cc de sel

100 ml d'huile de tournesol

1 cs d’huile de truffe

1 cc de truffes noires, haché

1 cc de jus de citron

Nuggets de chou-fleur

Mélanger les ingrédients jusqu’au poivre inclus dans un saladier pour obtenir une pâte liquide. Verser la chapelure dans un second saladier.

Préparer le chou-fleur, le couper en fleurettes. Plonger les fleurettes dans la pâte, mélanger pour qu’elles soient bien recouvertes de pâte. Rouler les fleurettes une par une dans la chapelure et les disposer sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

Quartiers de pommes de terre

Couper les pommes de terre en quartiers et les déposer sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé. Badigeonner d’huile d’olive, saler et poivrer.

Cuisson

Préchauffer l’espace de cuisson à l’air chaud avec vapeur à 230 °C.

Faire cuire les pommes de terre 10 minutes au niveau le plus bas.

Puis continuer la cuisson du chou-fleur avec les pommes de terre au niveau le plus haut pendant 20 minutes.

Mayonnaise à la truffe

Mélanger le lait, la moutarde et le sel dans un saladier. Mélanger l’huile de tournesol et l’huile de truffe dans un second saladier et, tout en ne cessant de remuer, verser d’abord l’huile goutte à goutte dans le lait, puis en filet jusqu’à obtenir une mayonnaise épaisse. Incorporer les truffes et assaisonner avec du jus de citron.

Dressage

Dresser les nuggets de chou-fleur et les pommes de terre, servir avec la mayonnaise en accompagnement.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 230 °C avec Air chaud + vapeur

Préchauffage terminé. Enfourner l’aliment à cuire.

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 10 min

Enfourner les autres aliments à cuire. Poursuivre la cuisson.

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 20 min

Accessoires

2 plaques à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022