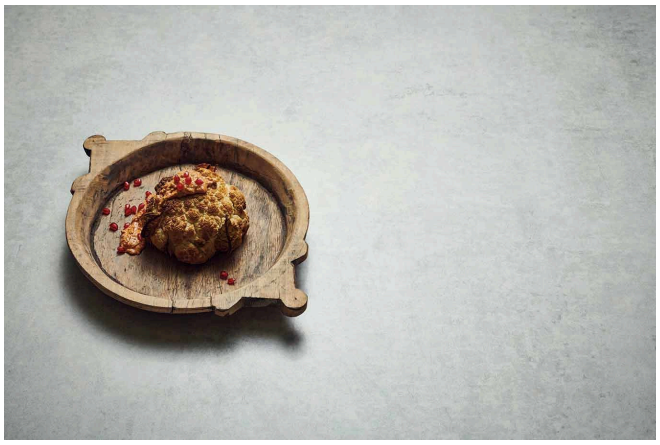
Chou-fleur

Recette de V-ZUG SA



Préparation	25 min
Temps de cuisson	40 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

entier, grillé, à la sauce muhammara

Légumes

2 choux-fleurs, d'env. 600 g chacun

2 poivrons rouges

Muhammara

1 gousse d'ail

75 g de cerneaux de noix

3 cs d'huile d'olive

1½ cc de harissa

1 pointe de couteau de poudre de cumin

Un peu de sel

Un peu de jus de citron

Dressage

2 cs de graines de grenade

Légumes

Préchauffer l'espace de cuisson avec air chaud à 220 °C.

Laver les choux-fleurs, enlever les feuilles vertes et poser les choux-fleurs entiers sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

Laver les poivrons, les couper en quatre et les épépiner. Les disposer faces coupées vers le bas à côté des choux-fleurs sur la plaque à gâteaux.

Faire griller 20 minutes, au niveau moyen.

Sortir les poivrons de l'espace de cuisson.

Mettre la vapeur en marche, réduire la température à 170 °C et faire griller les choux-fleurs pendant 20 minutes pour finir la cuisson.

Sauce Mouhammara

Retirer soigneusement la peau des poivrons. Travailler en fine purée les poivrons avec les ingrédients jusqu'au cumin inclus. Assaisonner avec du sel et du jus de citron.

Dressage

Disposer les choux-fleurs sur un plat. Napper les choux de mouhammara et parsemer de graines de grenade.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 230 °C avec Air chaud

Préchauffage terminé. Enfourner l'aliment à cuire.

Air chaud 230 °C pendant 20 min

Action

Air chaud + vapeur 170 °C pendant 20 min

Accessoires

Plaque à gâteaux

Mixeur plongeant

Informations complémentaires

Créée le	08.08.2025