

Légumes variés

Chou-fleur rôti, sauce au nuoc mâm


50 min 20 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

320

CALORIES

Étape 1

Rôtissage des noisettes et du chou-fleur

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Enlever les feuilles du chou-fleur.
- 3 Les morceaux de chou-fleur doivent être assez gros pour permettre une belle coloration et éviter une sur-cuisson. Coupé trop petit, il se transformera en purée avant de colorer.
- 4 Couper le chou-fleur en deux.
- 5 Enlever le coeur et le couper en deux. Réserver le tout.
- 6 Séparer les sommités à la main. Les morceaux obtenus seront ainsi à la dimension désirée. Disposer les morceaux dans un plat allant au four.
- 7 Verser de l'huile sur les morceaux de chou-fleur.
- 8 Bien répartir l'huile pour une cuisson uniforme.
- 9 Utiliser n'importe quelle huile végétale pour cette recette.
- 10 Disposer les noisettes dans un autre plat allant au four.
- 11 Enfourner les plats de chou-fleur et de noisettes. Laisser cuire le chou fleur pendant 30 minutes, les noisettes pendant 10 minutes.
- 12 Pour une cuisson plus uniforme des noisettes, cuire

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou-fleur et les noisettes

1 **Chou(x)-fleur(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
80 g **Noisette(s)**
entière(s)

Ingrédients pour la sauce Nuoc Mâm

150 ml **Nuoc mâm**
150 ml **Vinaigre de riz**
75 g **Sucre semoule**
90 ml **Jus de citron**
2 **Piment Thai**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la présentation

1 **Echalote(s)**
1 botte(s) **Coriandre**

d'abord les noisettes à 160°C avant d'augmenter la puissance du feu et d'enfourner le chou-fleur.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un bol, verser trois volumes de sauce de poisson, et trois volumes de vinaigre de riz blanc.
- 2 Ajouter deux volumes de sucre.
- 3 Ecraser le citron à la main pour le presser plus facilement.
- 4 Couper le citron en deux, le presser dans un petit pot et verser le jus dans le bol.
- 5 Filtrer les pépins du citron entre les doigts.
- 6 Couper la queue du piment.
- 7 Couper le piment jusqu'à la tige. C'est là que se concentrent les saveurs.
- 8 Couper finement le piment.
- 9 Il est important de bien se laver les mains après avoir manipulé un piment. Il est conseillé d'utiliser des gants pour cette opération.
- 10 Ajouter les morceaux de piment dans le bol.
- 11 Eplucher et couper finement l'ail frais.
- 12 Couper l'ail finement pour une meilleure incorporation dans la vinaigrette.
- 13 Ajouter l'ail dans la vinaigrette.
- 14 Couper les ingrédients, au lieu de les mixer, permet d'obtenir une sauce plus riche en textures.
- 15 Mélanger la préparation pour faire fondre le sucre.
- 16 Laisser la vinaigrette reposer pour gagner en saveur.
- 17 Réserver la vinaigrette au frais pendant que le chou-fleur et les noisettes cuisent.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Couper et éplucher une échalote. Réserver.
- 2 Retirer les noisettes du four.
- 3 Lorsque l'huile de la noisette commence à s'en échapper, c'est qu'elle est cuite. Une fois coupées en deux, l'intérieur des noisettes doit être brun.
- 4 Réserver les noisettes et les laisser tiédir.
- 5 Sortir le chou-fleur du four.
- 6 Le chou-fleur doit être bien coloré, voire brûlé, mais toutefois assez croquant.

Étape 4

Dressage

- 1 Il est possible de laisser tiédir le chou-fleur puis de le servir à température ambiante. Ou l'assaisonner immédiatement et le servir chaud.
- 2 A l'aide d'une cuillère, sortir le chou-fleur du plat et le

- disposer sur une planche à découper.
- 3** Couper le chou-fleur en morceaux faciles à manger, les ajouter dans le bol contenant les échalotes.
- 4** Sortir la vinaigrette du réfrigérateur.
- 5** Arroser le chou-fleur et les échalotes de vinaigrette. Mélanger.
- 6** Il est possible d'assaisonner du riz ou des nouilles avec cette sauce.
- 7** Couper grossièrement la coriandre à la main en conservant les tiges qui apporteront de la mâche au plat. L'ajouter à la préparation.
- 8** Ne pas hésiter à être généreux en coriandre, elle apportera couleur et fraîcheur au plat.
- 9** Bien mélanger le tout.
- 10** Utiliser une assiette creuse pour dresser. Verser le reste de la vinaigrette sur le dessus de l'assiette.
- 11** Ecraser les noisettes grillées grossièrement à l'aide de la lame d'un couteau.
- 12** Répartir les noisettes sur le dessus de l'assiette.
- 13** Décorer avec quelques branches de coriandre.
- 14** La sauce se conserve pendant une semaine au frais.