



Chou-fleur rôti avec une sauce fraîche au yaourt

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingédients

1 gros chou-fleur
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à thé fleur de sel
2 cuillères à soupe de beurre (fondue)
1 citron (sap)
4 cuillères à soupe d'harissa
2 cuillères à soupe de miel
250 ml de yaourt entier (ou yaourt grec)
1 bouquet de menthe fraîche (hachée)
1 gousse d'ail (pressée)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Retirez les feuilles du chou-fleur et plongez-le entièrement dans une grande casserole d'eau bouillante. Laissez cuire pendant 8 minutes et sortez le chou-fleur de l'eau. Laissez-le bien égoutter. Placez le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-le tout autour avec l'huile d'olive et saupoudrez de fleur de sel.
- 2.** Mélangez le beurre fondu avec le jus de citron, la harissa et le miel. Badigeonnez le chou-fleur avec ce mélange. Mettez le chou-fleur dans un four préchauffé à 250 °C pendant 25 minutes. Salez légèrement et laissez refroidir quelques minutes avant de servir.
- 3.** Mélangez le yaourt avec la menthe finement hachée, l'ail et éventuellement du poivre et du sel. Répartissez la sauce sur un plat et placez le chou-fleur par-dessus.