



Chou-fleur rôti

avec vinaigrette à la sauge au beurre brun

Faites rôtir du chou-fleur pour créer ce plat sucré et salé jusqu'à 3 jours à l'avance et réchauffer avec la vinaigrette, les canneberges et les pignons de pin avant de servir.

Donne 10 portions

Ingrédients

1/4 tasse de beurre non salé
2 c. à soupe de sauge fraîche hachée grossièrement
1 échalote, hachée finement
2 c. à soupe de jus de citron frais
2 c. à soupe de sherry ou de vinaigre de cidre de pomme
2 têtes de chou-fleur (2 lb), épérees et coupées en fleurettes de 4 cm
2 c. à soupe d'huile d'olive
3/4 c. à thé de sel de mer
1/2 c. à thé de poivre noir moulu
1/3 tasse de canneberges séchées
1/4 tasse de pignons de pin grillés
Persil plat frais haché, pour la garniture

Étapes

1. Jusqu'à 3 jours à l'avance, préparer la vinaigrette : Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter le beurre et la sauge, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le beurre soit doré et qu'il ait une odeur de noisette (2 à 3 minutes). Retirer du feu. Ajouter les échalotes, le jus de citron et le vinaigre. Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur.
2. Jusqu'à 1 jour à l'avance, chou-fleur au four : Préchauffer le four à 425 °F. Sur une grande plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, mélanger le chou-fleur avec l'huile, le sel et le poivre et faire rôtir jusqu'à ce qu'il soit tendre et un peu doré (35 minutes). Laisser refroidir complètement et conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur.
3. 2 heures avant de servir, sortir le chou-fleur du réfrigérateur et disposer sur une grande plaque à pâtisserie avec rebord. Mettre de côté. Environ 45 minutes avant de servir, préchauffer le four à 425°F.
4. 15 minutes avant de servir, réchauffer le chou-fleur et la vinaigrette. Réchauffer le chou-fleur au four jusqu'à ce qu'il soit chaud et qu'il commence à brunir (10 minutes). Réchauffer la vinaigrette dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'elle mijote (1 à 2 minutes).
5. Placer le chou-fleur dans un bol et mélanger avec la vinaigrette et les canneberges. Saupoudrer de pignons de pin et de persil. Servir chaud ou à température ambiante.

Informations nutritionnelles

127 calories | 10 g glucides | 10 g lipides | 3,5 g gras saturés | 2,5 g fibres | 2,5 g protéines | 200 mg sodium | 5,5 g sucre

Source : www.cleaneatingmag.com