



Entrées

Steak de chou-fleur avec salade de fines herbes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à café de raifort (râpé)
1/2 citron (le zeste, confit)
1/2 citron (jus)
1 chou-fleur
1 cuillère à soupe d'amande (fumées)
4 cuillères à soupe de crème aigre
1 cuillère à café ras-el-hanout
1 cuillère à soupe de câpre
1/2 paquet beurre fin
poignée ciboulette
poignée cerfeuil
poignée frisée
poignée aneth
poignée persil
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez le chou-fleur en 4 morceaux identiques de façon à obtenir de beaux steaks. Cuisez les steaks dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajoutez le beurre et réduisez le feu.

Arrosez constamment les steaks de beurre jusqu'à ce qu'ils soient cuits al dente. Vous pouvez également les cuire au four.

Retirez les steaks de la poêle et enlevez la moitié du beurre. Ajoutez les câpres, un peu de jus de citron et à la fin du persil ciselé.

Mélangez la crème aigre avec le raifort, le poivre, le sel, la ciboulette, l'aneth et ras el hanout. Ajoutez le zeste de citron confit avec un peu de jus de citron et fouettez. composez une salade avec le cerfeuil et la frisée. Servez avec le steak de chou-fleur et le mélange de crème aigre. Garnissez avec les câpres, jus de citron, le persil et les amandes fumées.

Astuce:

Le steak de chou-fleur s'associe aussi bien que le steak de viande. Essayez-le avec une sauce au poivre crème ou tomates!

