

Cycle 3

Chou-fleur pané au four

Pour 4 personnes
1 plaque de four



Conseils

Paner aussi les tiges de chou-fleur.
Remplacer les noisettes moulues par de la chapelure.

Ingrédients

- 800 g de chou-fleur détaillé en bouquets
- 2 œufs battus
- 1 cc de paprika
- 1 cc d'ail en poudre (facultatif)
- 1 cc de sel
- poivre

Panure:

- 100 g de chapelure
- 50 g de noisettes moulues
- crème à rôtir pour arroser



Yogourt au miel et au piment:

- 360 g de yogourt à la crème (à la grecque)
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 cs de miel liquide
- 1 cs d'herbes aromatiques de saison (menthe, p. ex.) hachées
- piment concassé, sel
- feuilles de menthe et piment concassé en garniture



Cycle 3

Préparation



- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/ chaleur tournante: 180 °C). Battre les œufs avec les épices. Ajouter le chou-fleur et mélanger pour l'enduire de préparation.



- 2 Panure: mélanger la chapelure et les noix, puis y passer les bouquets de chou-fleur. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.



- 3 Arroser de crème à rôtir. Cuire 25-30 min au milieu du four chaud jusqu'à ce que les bouquets de chou-fleur panés soient croustillants.



- 4 Yogourt: verser le yogourt dans un bol. Presser la gousse d'ail. Incorporer les autres ingrédients. Servir le chou-fleur avec le yogourt au miel et au piment.