

BOUQUETS DE CHOU-FLEUR AU CURRY

BOUQUETS DE CHOU-FLEUR AU CURRY glacés par une pâte légère et fine, pour être consommés à la main comme des snacks. Ce plat est léger peut se consommer avec une délicieuse sauce crue au curry.

BOUQUETS DE CHOU...

2 petits chou-fleurs

PÂTE DE GLAÇAGE

100 gr Farine de sarrasin

1 càc levure chimique

100 gr lait d'amande

2 oeufs

2 càs huile d'olive

1 càs curry

Sel - poivre

1 càs graines de sésame

SAUCE CRUE AU CURRY

100 gr noix de cajou

100 gr lait d'amande

1 càs curry

1 càs paprika

1 pointe piment d'Espelette



5 minutes



15 minutes



4 Portions

BOUQUETS DE CHOUX-FLEURS GLACÉS



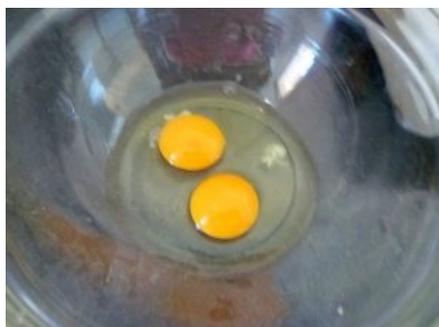
1. Rincer les choux-fleurs couper le bout et détacher les bouquets pour les placer dans le panier à vapeur douce (sans soupape, sans verrouillage), pour une pré-cuisson de 5 minutes environ (les bouquets doivent rester fermes)



2. Sortir après cuisson et laisser refroidir pour manipuler



3. Détacher à nouveau les trop gros bouquets et égaliser leur base afin qu'ils tiennent à plat



4. Préparer la pâte de glaçage avec d'abord les oeufs



5. Verser la farine de maïs



6. Ajouter la levure à la farine, puis mélanger le tout



7. Ajouter un peu de lait végétal pour diluer



8. Ajouter les épices et le sel



9. Ajouter quelques graines de sésame (facultatif)



10. Tremper la tête des bouquets dans la pâte assez fluide et les déposer sur leur base, sur la plaque du four recouverte de papier cuisson



11. Enfourner environ 10-15 minutes à 180°C le temps que le glaçage sèche en cuisant. Dès que les bouquets sont refroidis, les décoller en jetant les chutes de pâte qui a coulé pour ne laisser que la surface bombée enduite



12. Les bouquets glacés refroidis sont secs au toucher et peuvent se manger facilement comme des snacks

SAUCE CRUE AU CURRY



13. Mixer les noix de cajou



14. Ajouter le lait d'amandes au mixeur



15. Ajouter les épices



16. Saler



17. Mixer assez longtemps pour obtenir une texture crémeuse