CHOU-FLEUR TOMATES ET GRAINES CHIA CAJOU

Très rapide à préparer avec une courte cuisson, ce plat apporte des fibres en particulier avec les graines de chia devenues gélatineuses en absorbant le jus abondant. Ces graines sont excellentes pour les problèmes liés à la constipation.

1 petit chou-fleur
600 gr tomates
3 étoiles badiane (anis étoilé)
1 branche menthe
2 càs graines de chia
50 gr noix de cajou
2 càs huile d'olive
Sel - poivre
aromates ou herbes séchées

10 minutes
10 minutes
3 portions

1. Préparer les étoiles d'anis étoilé qui vont parfumer cette recette en infusant dans le jus

2. Les placer dans de l'eau (un verre) au fond d'un wok et porter à ébullition

3. Laisser l'eau frissonner et activer la diffusion de l'arôme, jusqu'à l'ajout des légumes

4. Débarrasser les feuilles du chou-fleur et le rincer

5. Enlever le cœur et détacher des petits bouquets

6. Rincer à nouveau

7. Rincer des tomates

8. Monder les tomates : plonger dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes, puis peler et vider de leur graines

9. Émincer les tomates et les plonger dans l'eau frissonnante anisée. Pour plus de rapidité, on aurait pu utiliser une boite de tomates concassées

10. Ajouter les bouquets de chou-fleur

11. Ajouter l'assaisonnement : sel, poivre, origan

12. Ajouter l'huile d'olive

13. Laisser cuire dans ce jus abondant à feu moyen pendant 10 minutes. La température en milieu très humide et juteux ne dépasse pas 90-100° maximum, ce qui préserve la qualité des légumes, à l'inverse de la cuisson au four ou dans une matière grasse.

14. Couvrir une fois cuit

15. Émincer quelques feuilles de menthe fraîche et mélanger aux légumes après la cuisson

16. Ajouter les graines de chia qui vont absorber une bonne partie du jus trop liquide et mélanger

17. Couvrir pour laisser refroidir

18. Pendant ce temps mixer les noix de cajou

19. Ajouter la poudre de cajou au plat, qui va le rendre onctueusement bon

20. Servir tiède