

# SPAGHETTIS AU CHOU-FLEUR

Des légumes avec des pâtes sans gluten, un vrai régal pour une recette aussi simple. Ce plat consistant et délicieux apporte des fibres mais aussi des micro nutriments par le chou-fleur pas trop cuit et les graines de sésame en poudre-condiment



## Chou-fleur poêlé

1 chou-fleur  
2 càs huile d'olive  
3 càs vinaigre balsamique  
Sel - poivre  
**Sauce tomate**  
1 boîte tomates concassées  
2 càs huile d'olive

4 gousses ail  
1 oignon  
3 càs persil  
1 càs câpres  
1 càc herbes de provence  
1 feuille laurier

Sel - poivre

## Autres ingrédients

250 gr spaghettis sans gluten

3 càs graines de sésame

20 minutes

20 minutes

4 portions



1. Détacher les feuilles du chou-fleur que l'on va rincer à l'eau claire



2. Couper des petits bouquets que l'on verse dans de l'huile d'olive chaude, ajouter sel, poivre, épice (coriandre) et faire dorer 5 à 10 minutes à feu moyen



3. Déglacer avec un peu de vinaigre balsamique et d'eau



4. Couvrir pour cuire encore 5 minutes et réserver les bouquets de chou-fleur tendres mais fermes



5. Préparer la sauce avec des gousses d'ail écrasées



6. Éplucher et émincer un oignon et faire dorer l'ail-oignon dans de l'huile d'olive



7. Ajouter la sauce tomate



8. Rallonger avec un peu d'eau



9. Ajouter l'assaisonnement (sel, poivre), les herbes de Provence, du laurier



10. Ajouter les câpres



11. Ajouter le persil et laisser mijoter la sauce pendant 15 minutes



12. Préparer l'eau de cuisson des pâtes à bouillir avec du gros sel



13. Couper en 2 les spaghettis si la marmite est petite, puis les plonger dans l'eau bouillante salée pour une cuisson de 10 minutes, puis les égoutter



14. Ajouter la sauce tomate et mélanger les spaghettis



15. Ajouter le chou-fleur réservé aux spaghettis



16. Bien mélanger le tout



17. Mixer des graines de sésame grillées ou rôties pour obtenir une poudre-condiment



18. Dresser une assiette creuse avec les spaghettis au chou-fleur



19. Saupoudrer de poudre de sésame qui va donner ce bon goût de noisette



20. Déguster chaud