

TARTINADE DE CHOU-FLEUR

Réalisée par le collège habitant.es lors de l'assemblée générale de VRAC.

PORTION : 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MIN

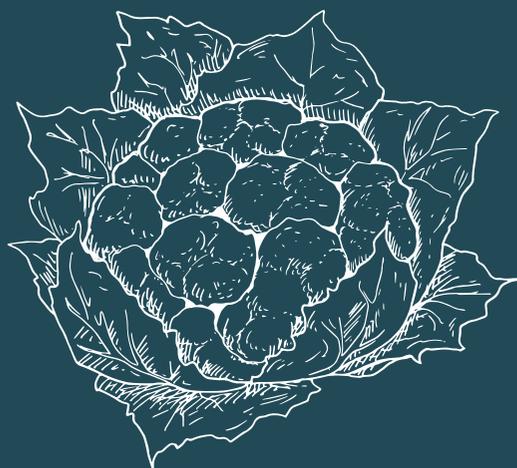
TEMPS DE CUISSON : 10MIN

REPOS : 2H20 MIN

AUTEUR : EDDA ONORATO

INGRÉDIENTS

400 g de chou-fleur fleurette (voire même la tige coupée n dés en plus)
100g de yaourt grec (bien dense)
1 citron (Jus et zestes)
1 orange (jus et zeste)
1 cuillère à soupe de pâte de sésame
1 belle pincée de sel
1/2 gousse d'ail
1 branche de romarin pour la cuisson du chou-fleur
huile d'olive



INSTRUCTIONS

- Faire cuire le chou fleur et sa tige à la vapeur (un panier dans une casserole avec couvercle et de l'eau en dessous du panier) et le romarin pendant 10min, le temps qu'il deviennent tendres au contact avec le couteau (pas besoin qu'ils soient raplapla).
- Les retirer et les mettre dans le bol du mixeur avec la pâte de sésame, le zeste et les jus des agrumes (on peut garder quelques zestes pour la déco) puis l'ail et le sel. Commencer à mixer.
- Ajouter le yaourt en deux fois et continuer de mixer. Ajouter ensuite un filet d'huile d'olive.
- Le laisser raffermir un peu au frais (pas obligatoire). Servir avec un filet d'huile et des graines