



Steaks de chou-fleur rôtis et sauce au poivron rouge avec écrasé de pois chiches et pommes de terre

35 minutes



Chou-fleur
1 | 1



Pesto de poivrons
rôtis
½ tasse | 1 tasse



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Persil
7 g | 14 g



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre à
chair jaune
300 g | 600 g



Pois chiches
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Citron
1 | 2



Crème
113 ml | 237 ml



Gousses d'ail
2 | 4

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le chou-fleur

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- En laissant le cœur intact, trancher le **chou-fleur** en 4 **steaks de taille égale**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **moitié** du **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 30 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **steaks de chou-fleur** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Si vous avez choisi la version à 2 pers., conservez l'autre **moitié** du **chou-fleur** pour une prochaine création.

2



Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Zester le **citron**, puis en presser la **moitié**.
- Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer la sauce et griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Entre-temps, ajouter le **pesto de poivrons rôtis** dans un petit bol allant au micro-ondes. Réchauffer au micro-ondes de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **pesto** soit bien chaud.
- Incorporer **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**.
- Réserver et couvrir pour garder chaud.

5



Cuire les pois chiches

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pois chiches** et l'**ail haché**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Ajouter les **potatoes de terre** égouttées. Retirer la poêle du feu.
- Poivrer et assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis écraser le tout légèrement.
- Ajouter la **crème**, la **moitié** du **persil** et le **zeste de citron**, puis mélanger. Réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir l'écrasé de **pois chiches** et **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Garnir des **steaks de chou-fleur**.
- Napper de **pesto de poivrons rôtis**.
- Parsemer de **feta**, d'**amandes** et du **reste** du **persil**.