

# CHOU-FLEUR ROTI AUX GRAINES DE BERCE ET DE CAROTTE SAUVAGE



## Ingrédients pour 8 personnes (accompagnement)

Ingrédient	Quantité
huile	50 ml (olive, colza ou coco fondu)
Graines de berce	2 c. à s.
Graines de carotte sauvage	2 c. à s.
Cumin	1 c. à s.
Coriandre	1 c. à s.
ail en poudre	1 c. à s.
poivre et sel marin	0 QS

## Préparation

1. Préparer votre chou-fleur : enlever les feuilles (ou vous pouvez laisser les feuilles en bon état, ou récupérer les feuilles propres pour une salade, très finement hachée), couper en deux. Rincer votre chou-fleur. Précuire le chou-fleur pour une cuisson plus rapide : remplir une grande casserole de quelques centimètres d'eau salée. Porter à ébullition, puis poser délicatement le chou-fleur dans l'eau, attendre la reprise de l'ébullition, puis comptez 10 minutes de cuisson vapeur/à l'étuvée avant de sortir le chou-fleur.
2. Pendant ce temps, préparer la marinade et les épices. Mixer toutes les graines avec du sel dans un petit moulin à café électrique. Dans un bol, verser 50 ml d'huile (ou faire fondre 50 gr huile de coco) et toutes les épices. Remuez.
3. Poser le chou-fleur dans un plat. Badigeonner votre chou-fleur de ce mélange d'épices et huile. Enfourner 20 minutes à 180°C. Après cuisson, le chou-fleur devrait être fondant (vérifier la cuisson avec votre couteau). Le temps de cuisson varie en fonction de la taille du chou-fleur. Eventuellement l'arroser plusieurs fois pendant la cuisson avec la marinade.
4. Tranchez chaque moitié en 4 pour servir avec une crème à l'armoise (voir recette sur le site) ou avec **Chou-fleur roti aux graines de berce et de carotte sauvage - révision 0**

une autre sauce.

---

---