

Chou-fleur rôti et sauce à l'avocat



Ingrédients

1 gros chou-fleur, coupé en fleurons
2 c. à soupe d'huile d'olive
¼ de c. à thé de sel
Poivre du moulin
½ c. à thé de flocons de piment fort broyés
1 gousse d'ail
1 petit avocat mûr
1 gousse d'ail rôtie (voir recette plus haut)
¼ de tasse de yogourt nature
½ tasse de feuilles de persil
½ c. à thé de cumin moulu
3 c. à soupe d'huile d'olive
Le jus d'½ citron (ou le jus d'1 lime)
½ c. à thé sel

4 portions

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les morceaux de chou-fleur. Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, et saupoudrer de piment.
3. Rôtir au four pendant 20 minutes, puis ajouter la gousse d'ail à la plaque de cuisson de façon à ce qu'elle rôtisse et devienne fondante. Remettre au four pour 10 minutes

Chou-fleur rôti et sauce à l'avocat

ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et commence à griller. Sortir le tout et réserver la gousse d'ail pour la sauce.

4. Dans un bol, disposer l'avocat. Presser la gousse d'ail pour en retirer la chair et la déposer dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients. À l'aide d'un mélangeur à main ou au robot, réduire en sauce lisse. Ajuster la consistance au besoin en ajoutant de l'eau ou plus de jus de citron.
5. Disposer le chou-fleur sur une grande assiette de service et accompagner de sauce à l'avocat.