


CHOU-FLEUR TANDOORI

Préparation	20min
Cuisson	40min
Repos	1h
Total	2h
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

500 g de chou-fleur	2 cuillères à café de paprika doux FUCHS
250 g de yaourt	½ cuillère à café de piment de Cayenne FUCHS
2 gousses d'ail	2 cuillères à café de coriandre moulue FUCHS
2 cuillères à soupe de jus de citron vert	½ cuillère à café de cumin FUCHS
1 cuillère à soupe d'huile	Sel de mer FUCHS

Préparation :

1. Détailler le chou-fleur en petits bouquets, les laver et bien les égoutter.
2. Pour la marinade : hacher l'ail finement et l'incorporer au yaourt avec le paprika, le piment de Cayenne, la coriandre et le cumin. Ajouter le jus de citron vert et l'huile, puis saler à convenance. Verser la marinade sur les bouquets de chou-fleur et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
3. Répartir les bouquets de chou-fleur sur une plaque de four chemisée de papier cuisson et les faire dorer au four préchauffé à 200 °C (convection haut/bas) pendant 40 minutes.
4. Laisser tiédir 5 minutes avant de servir.

Astuce : accompagner le chou-fleur tandoori de riz basmati en plat ou d'une salade de crudités et de yaourt à la menthe en entrée ou bien encore seuls pour l'apéritif

