

Chou-fleur en sauce au four



Découvrez notre délicieuse recette de Chou-fleur en sauce au four. Ce plat végétarien est facile à préparer et offre une explosion de saveurs, parfaitement rôti et nappé d'une sauce onctueuse. Sa teneur en protéine fait de ce plat un bon choix post-entraînement.

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 12

Glucides 21

Fibres 6

Protéines 17

Sodium 480

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- Un chou-fleur
- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson végétale

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 1 gousse d’ail hachée
- Poivre, au goût

Garniture (facultatif)

- 15 ml (1 c. à table) de graines de citrouille
- 60 ml (1/4 de tasse) de feta coupé en cubes
- Une saucisse gusta grillée et coupée en rondelles
- Herbes fraîches au choix (basilic, romarin, coriandre)

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Dans un grand chaudron, porter à ébullition le bouillon de légumes.
3. Ajouter le chou-fleur en entier et laisser mijoter 10 minutes.
4. Dans un petit chaudron à feu moyen, faire fondre la margarine. Ajouter la farine et mélanger à l’aide d’un fouet.
5. Ajouter le lait, la moutarde de Dijon, la levure alimentaire, la poudre de cari, l’ail et le poivre. Réduire à feu doux et fouetter environ 2 minutes.
6. Déposer le chou-fleur dans un plat allant au four, puis y déposer le $\frac{3}{4}$ de la sauce.
7. Mettre au four 10 minutes. Retirer du four.
8. Verser le reste de la sauce et si désiré, la garniture.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux