
CHOU-FLEUR RÔTI SAUCE COCO-CHOU ROUGE ACIDULÉ

Personnes 2

INGRÉDIENTS

- 400g de lait de coco
- 1 bâton de citronnelle
- 3 feuilles du citron kaffir (combava)
- 10g de gingembre
- 90g d'huile de colza
- 20g de coriandre fraîche
- 10g de ciboulette
- Une pièce de chou-fleur (environ 400g)
- 80 g de beurre
- 140g de chou rouge
- 30g de vinaigre de vin blanc ou aux herbes
- 1 oignon de printemps
- 30g cerneaux de noix
- Une pincé de sucre
- Sel
- Poivre



Restaurant Le Pérolles

Boulevard de Pérolles 1 - 1700 Fribourg

+41 26 347 40 30 - info@leperolles.ch - www.leperolles.ch

MARCHE À SUIVRE

Préchauffer le four a 180 degrés.

1. Mettre la sauce coco à cuire en suivant la recette.
2. Placer le Chou-fleur au four en suivant également les instructions et torrifier les cerneaux de noix.
3. Pendant que le chou-fleur cuit (ne pas oublier pas d'arroser toute les 5 minutes) et que la sauce coco réduit, faire le chou rouge en vinaigrette selon la recette.
4. Huile coriandre et ciboulette.
5. Tailler l'oignon de printemps.

Pour la sauce coco

- 1** Faire réduire le lait de coco, avec le bâton de citronnelle écrasé, le gingembre préalablement lavé et coupé en rondelle et les feuilles de kaffir, jusqu'à n'avoir plus que 200g.
-

Pour le chou fleur rôti au four

- 2** Préchauffer le four à 180 degrés. Enlever le tronc et les feuilles du chou-fleur. Le placer sur une plaque de cuisson, poser le cube de beurre par-dessus, saler et poivrer.
Enfourner 25 minutes à 180 degrés puis rajouter 30 minutes à 160 degrés et arroser à l'aide d'une cuillère toute les 5 minutes et tourner la plaque pour une coloration régulière.
-

Pour les choux-rouges en vinaigrette

- 3** Chauffer le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et le sucre dans une casserole. Verser ce mélange le plus chaud possible sur le chou rouge coupé finement puis couvrir et secouer pour mélanger, Laisser refroidir.
-

Pour l'huile coriandre et ciboulette

- 4** Faire chauffer l'huile de colza dans une casserole jusqu'à environ 60-70 degrés. Mettre les herbes lavées dans un mixeur, verser l'huile chaude, puis mixer 1 minute.
-

Pour la garniture

- 5** 1 oignon de printemps émincé finement
30g de cerneaux de noix (torrifier au four 10 min puis concasser)

BON APPÉTIT

Restaurant Le Pérolles

Boulevard de Pérolles 1 - 1700 Fribourg

+41 26 347 40 30 - info@leperolles.ch - www.leperolles.ch