

Steak mariné et purée de chou-fleur

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 gros chou-fleur
- 1 pamplemousse
- 1 càc de paprika (fumé ou non)
- ½ càc d'ail semoule
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de sauce soja
- Un peu de piment (facultatif)
- Un peu de persil pour servir (facultatif)



Préparation :

Faire chauffer une grande casserole d'eau salée.

Trancher dans le centre de votre chou-fleur deux steaks d'environ 2 cm d'épaisseur (en conservant le trognon pour que les steaks se tiennent), séparer le reste des sommités et les recouper si nécessaire pour avoir des morceaux de taille à peu près équivalents. Mettre les deux steaks à cuire dans l'eau ainsi que les sommités.

Pendant ce temps, préparer la marinade : Dans un bol réunir les épices, presser le jus d'un demi-pamplemousse, mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive et bien mélanger.

Au bout d'environ 8 minutes, tester la tendreté de vos steaks avec une pointe de couteau, le trognon doit être encore un peu ferme et les sommités bien souples. Sortir les steaks de l'eau et les mettre à refroidir de côté.

Préchauffer le four à 200°C.

Une fois manipulables enduire les steaks de chou-fleur avec la marinade à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère. Les enfourner sur une grille recouverte de papier cuisson pour environ 10 minutes de chaque côté.

Une fois le reste du chou-fleur fondant, l'égoutter et le réduire en purée avec ce que vous avez à dispo (mixeur à tête plongeante, blender, presse purée, fourchette, vos poings, etc.). Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de sauce soja, éventuellement un peu de piment pour relever, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir la purée au fond de l'assiette, le steak de chou-fleur épicé par-dessus et éventuellement un peu de persil pour finir.

Bon appétit !