



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Salade de chou-fleur rôti, grenade et pistache d'inspiration Ottolenghi

 Pour 4 personnes

 Très facile

 40 min

2.46€ La portion (prix indicatif)



Le chou-fleur a la cote, et dans sa version rôti, c'est la qu'il joue ses plus beaux atouts. Avec de la grenade et des pistaches, c'est juste parfait.

Les ingrédients

- 1 pièce de Chou-fleur
- 1 pièce de Oignon jaune
- 1 pièce de Grenade
- 8 brin de Persil plat frais
- 3 brin de Menthe fraîche
- 3 brin de Estragon frais
- 40 g de Pistache décortiquée nature
- 1 c à c de Cumin moulu
- 1.5 c à s de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)
- 1 filet d' de Huile d'olive

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante.
Préparez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
Si vos pistaches ne sont pas torréfiées, dorez-les quelques minutes au four pendant qu'il préchauffe.
- 2 Coupez la couche de feuilles extérieures d'un gros chou-fleur. Jetez-les.
Rincez le chou-fleur et les feuilles restantes dans un bain d'eau froide.

Enlevez le tronc central. Vous obtiendrez environ 800 g de chou-fleur une fois les feuilles extérieures abîmées et le tronc enlevés.

Mettez de côté les feuilles conservées sur la plaque. Réservez $\frac{1}{4}$ du chou-fleur pour la suite et coupez le reste des fleurettes de chou-fleur en 2 ou 4 selon leurs tailles pour avoir des morceaux d'environ 3 cm.

Mettez-les sur la plaque en une épaisseur.

- 3 Épluchez l'oignon en conservant la base pour garder les tranches attachées entre elles. Coupez l'oignon en 2. Coupez des quartiers d'1 mm d'épaisseur en maintenant les lamelles attachées grâce à la base.

Mettez-les sur la plaque avec le chou-fleur.

- 4 Arrosez généreusement d'huile d'olive. Salez d' $\frac{1}{2}$ càc de sel.

Quand le four est chaud, enfournez au milieu du four pendant 20 minutes.

- 5 En parallèle, préparez la grenade. Coupez les deux extrémités de la grenade.

Entaillez l'écorce de haut en bas et détachez les quartiers (comme des quartiers d'orange avec l'écorce).

Au-dessus d'un saladier, séparez les graines des parties blanches en appuyant légèrement au niveau de la jointure. Prélevez 100 g de graines.

- 6 Hachez grossièrement les feuilles de 8 brins de persil, 3 brins de menthe et 3 brins d'estragon.

Mettez de côté.

- 7 Hachez 40 g de pistaches si elles sont entières.

- 8 Vérifiez la cuisson des légumes après 20 minutes.

Les fleurettes de chou-fleur doivent être dorées (voire plus par endroit). Plantez une lame de couteau dans le tronc : vous ne devez pas rencontrer de résistance, mais le chou-fleur ne doit pas être trop mou, vous voulez garder un peu de fermeté, c'est une salade !

Les feuilles de chou-fleur sont grillées.

Les oignons sont fondants et dorés.

- 9 Sortez les légumes du four et faites refroidir quelques minutes.

Transvasez ensuite dans un saladier large. Ajoutez 1 càc de cumin moulu, les graines de grenade, les herbes, $1\frac{1}{2}$ càs de jus de citron, 3 càs d'huile d'olive et les pistaches.

À l'aide d'une râpe, râpez le chou-fleur cru au-dessus des autres ingrédients.

Mélangez délicatement.

C'est prêt !