

Steaks de chou-fleur aux haricots blancs

Ingrédients (pour 2 personnes)

Chou-fleur :

- 2 steaks de chou-fleur (taillés dans un chou-fleur moyen)
- 1 càs de paprika fumé
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Sauce chimichurri :

- 1/2 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- Piment
- 2 càs de vinaigre de vin rouge
- 100ml d'huile d'olive
- Sel, poivre



Purée de haricots blancs :

- 500g de haricots blancs cuits
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de levure alimentaire
- Sel, poivre

1. Préparer la sauce chimichurri : émincer finement le persil, le piment et l'ail dans un mixeur. Ajouter le vinaigre, l'huile, et assaisonner.
2. Purée de haricots : transférer dans un récipient haut les haricots, l'ail, le jus d'1/2 citron, la levure. Mixer au mixeur plongeant en ajustant la consistance avec de l'eau si nécessaire. Assaisonner.
3. Chou-fleur : découper 2 steaks de environ 2 à 3 cm d'épaisseur. Mettre sur une toile anti-adhésive. Assaisonner, ajouter l'huile et faire cuire environ 30 minutes à 180°C. Retourner à mi-cuisson. Cuit de cette façon, le chou-fleur reste assez croquant.
4. Eventuellement, afin de ne pas gaspiller, déposer aussi sur la toile le chou-fleur restant, ainsi que les feuilles tendres. traiter de la même façon que les steaks.
5. Service : déposer la purée au centre de l'assiette. Ajouter au centre un steak, puis la sauce chimichurri et les divers éléments du chou-fleur rôtis.