



Brochettes de chou-fleur

- Dorian Nieto

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur
4 cuil. à soupe huile d'olive
4 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de curry en poudre 2 tiges
de persil effeuillées
2 tiges d'origan effeuillées
150 g de yaourt à la grecque
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Coupez le chou-fleur en bouquets puis coupez les bouquets en deux. Faites-les cuire 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée. Retirez-les de la casserole puis mettez-les dans un saladier d'eau bien froide. Séchez les bouquets dans du papier absorbant.
2. Préchauffez votre plancha à feu assez vif.
3. Mélangez dans un bol l'huile d'olive, le jus de citron, le curry en poudre, du sel et du poivre. Piquez les bouquets de chou-fleur sur des piques à brochettes en mettant les côtés coupés toujours du même côté pour faciliter la cuisson. Badigeonnez-les d'huile parfumée. Mélangez l'huile parfumée restante avec le yaourt.
4. Faites dorer les brochettes des deux côtés.
5. Déposez les brochettes sur les assiettes puis parsemez les feuilles de persil et d'origan. Servez avec le yaourt.