Difficulté : Facile Temps de préparation : 10/15 min Temps de cuisson : 40 minutes

CHOU FLEUR RÔTI AU MIEL ET CURRY ET POIS CHICHES CROQUANTS

Une recette simple et gourmande parfaite en plat végétarien.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS

Chou-fleur
1

Amandes effilées
20g

1 boite de pois chiches
100g

Gousse d'ail
1

Crème fraiche
1

Citron
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

Miel
1 cuillère à soupe

Sel et poivre
selon votre goût

Curry
1

Huile d'Olive
selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 200°C

ÉTAPE 2

Coupez le chou-fleur en fleurettes et mélangez les avec le mélange miel, curry, 2 culières à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

ÉTAPE 3

Disposez le sur une plaque de cuisson et enfournez 25/30mn.

ÉTAPE 4

Egouttez et rincez les pois chiches, séchez les et mélangez les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et du sel. Ajoutez les pois chiches sur la plaque de cuisson avec le chou fleur les 10 dernières minutes

ÉTAPE 5

Torréfiez les amandes sur une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

ÉTAPE 6

Préparation de la sauce: Dans un bol, mélangez la crème fraiche, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail haché, sel et poivre.

ÉTAPE 7

Disposez le chou-fleur rôti dans un plat entouré des pois chiches et parsemés d'amandes torréfiées. Servez la sauce à côté ou dessus.

CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez rajouter à la sauce des herbes fraiches et/ou du curry.