

C'EST NOUS LES CHEF.FES

NOVEMBRE 2023

Salade d'épeautre et chou-fleur grillé aux noisettes

Pour 4 pers.

Ingrédients	Sauce
<ul style="list-style-type: none">• 300g d'épeautre décortiqué• 1 chou-fleur• 1 poignée de noisettes• Quelques tomates séchées• 50g salade mélangée• Huile d'olive, sel, poivre	<ul style="list-style-type: none">• 180 g de yaourt au soja• 2 c. à c. moutarde forte• 1 c. à s. d'huile d'olive• ½ c. à c. d'ail en poudre• 1 c. à s. de persil frais• Sel & poivre

1. La veille, faire tremper l'épeautre dans un grand récipient d'eau. Le lendemain, rincer et cuire 40 minutes dans une eau salée par absorption (20 minutes suffisent dans un auto-cuiseur). Compter 3 volumes d'eau pour 1 volume d'épeautre.
2. Laver le chou-fleur et séparer les fleurettes. Couper en tranches d'1 cm d'épaisseur les fleurettes les plus grandes.
3. Disposer les tranches de chou-fleur sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Saler et poivrer. Enfourner à 210° pendant 25 minutes. Retourner les tranches de chou-fleur à mi cuisson.
4. 6-8 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les noisettes dans le four pour les toaster.
5. Pour la sauce: mélanger énergiquement tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une sauce homogène et crémeuse.
6. Dans un saladier, mélanger l'épeautre avec 2 c à s. d'huile d'olive. Ajouter les feuilles de salade lavées et bien essorées, le chou-fleur rôti, les noisettes grillées et quelques tomates séchées. Arroser d'un peu de sauce à la moutarde et servir.