



Wings de chou-fleur



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

2 petits choux-fleurs (ou 1 gros)

1 botte d'oignons ciboules

400 g de riz

Pour la panure:

125 g de farine

125 ml de lait (végétal)

sel, poivre blanc, 1 cs paprika

Pour l'enrobage des fleurettes:

2 gousses d'ail pressées

3 cs de miel

3 cs de ketchup

le jus d'une orange

pâte de piment habanero

1 cc de sauce soja

ETAPES

1. Préchauffer le four à 180°C et préparer une grille recouverte de papier cuisson.
2. Mélanger les ingrédients de la panure pour obtenir une pâte homogène.
3. Laver le chou-fleur et détacher les fleurettes en bouquets réguliers. Les plonger dans la pâte et les disposer sur le papier cuisson.
4. Enfourner pour 25 minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce: dans un grand bol, presser 2 gousses d'ail, et mélanger avec le miel, le ketchup, le jus d'une orange, la sauce soja. Enfin, ajouter une pointe de couteau de pâte de piment. Doser le piment avec parcimonie car il est très piquant.
5. Sortir les fleurettes de chou du four, et les badigeonner généreusement de sauce avec un pinceau. Monter la température du four à 200°C et enfourner pour 10 à 15 minutes supplémentaires.
6. Faire cuire le riz à l'étuvée: rincer le riz à l'eau froide, puis le couvrir d'eau (2 cm au-dessus de la surface du riz). Faire bouillir à grand feu, et compter 5 minutes de cuisson en mélangeant pour détacher les grains. Mettre le couvercle et laisser encore cuire 5 minutes à feu moyen.
7. Servir le riz avec les wings de chou-fleur, parsemer d'oignons ciboules ciselés, de quelques graines de sésame, et du reste de sauce. Succès garanti auprès des enfants !