



Chou-Fleur Buffalo

Recette Visuelle
par DAREBEE
[© darebee.fr](http://darebee.fr)

- 1 - 500g de chou-fleur
- 1 tasse - 200ml de lait végétal
- 4 c.à.s - 60g de farine
- 1 tasse - 200ml de sauce tomate
- 1 c.à.c de mélasse

AMÉLIOREZ! Ajoutez du poivre de Cayenne et de l'ail en poudre. Ajoutez de la fumée liquide, de la paprika à la sauce et des graines de sésame pour décorer.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Pour préparer la pâte, mélangez le lait et la moitié de la farine dans un saladier. Assaisonnez et bien mélangez.
2. Divisez le chou-fleur en petits bouquets et trempez-les dans la pâte pour qu'ils en soit complètement enveloppés. Disposez en une seule couche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Faites rôtir le chou-fleur pendant 10 minutes. Retournez et enfournez pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Préparez la sauce barbecue en mélangeant la sauce tomate, la mélasse, le paprika fumé, la fumée liquide, si vous en avez, et le reste de la farine dans un bol. Assaisonnez et bien mélangez. Vous pouvez également utiliser une sauce barbecue du commerce.
5. Trempez chaque morceau de chou-fleur dans la sauce pour qu'ils soit bien enrobés et remettez-les sur la plaque de cuisson. Enfourez encore 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce prenne.
6. Transférez dans une assiette et saupoudrez de graines de sésame.

