



Schnitzel de Chou-fleur

Recette Visuelle
par DAREBEE
@ darebee.fr

1 - 500g de chou-fleur
1 tasse - 200ml de lait végétal
4 c.à.s - 60g de farine
2 c.à.s de tahini

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 c.à.c de poivre de Cayenne et 1 c.à.c d'ail en poudre à la pâte.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Pour préparer la pâte, mélangez le lait et la farine dans un saladier. Assaisonnez et bien mélangez.

2. Coupez le chou-fleur en deux, puis découpez des morceaux en forme de steak. Trempez chaque morceau dans la pâte et bien enrobez les deux côtés. Placez les morceaux enrobés sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Faites rôtir le chou-fleur pendant 10 minutes. Retournez-le et enfournez 10 minutes supplémentaires.

4. Transférez dans une assiette. Servez avec du tahini dilué avec de l'eau dans une proportion de 1:2.

