Chou romanesco rôti, sauce crémeuse au tahini et citron

Ingrédients



- 1 chou romanesco
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1 citron
- 1 yaourt nature
- 1 petite gousse d'ail
- 30 g de noisettes ou d'amandes concassées
- Quelques feuilles de persil
- Quelques grains de grenade

Préparation

Préchauffez votre four à 200 °C. Détaillez le chou romanesco en fleurettes, mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Répartissez-les sur une plaque et enfournez pour 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Mélangez le tahini avec le yaourt, le jus d'un demi-citron et l'ail finement haché. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une sauce fluide. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

Disposez le chou rôti dans un plat, nappez-le de sauce au tahini et au citron, puis parsemez de noisettes ou d'amandes concassées et de persil frais.

Notre conseil : accompagnez ce chou romanesco de boulgour, de quinoa ou de lentilles vertes pour composer un repas végétarien complet. Vous pouvez également ajouter quelques quartiers de courge rôtie pour renforcer les saveurs de saison.