

*Légumes variés*

# Chou-fleur rôti, sauce au nuoc môm



<b>50 min</b>	<b>20 min</b>	<b>30 min</b>	<b>0</b>	<b>320</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le  
chou-fleur et les  
noisettes**

1 **Chou(x)-fleur(s)**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
80 g **Noisette(s)**  
**entière(s)**

**Ingrédients pour la  
sauce Nuoc Môm**

150 ml **Nuoc môm**  
150 ml **Vinaigre de riz**  
75 g **Sucre semoule**  
90 ml **Jus de citron**  
2 **Piment Thai**  
1 **Gousse(s) d'ail**

**Ingrédients pour la  
présentation**

1 **Echalote(s)**  
1 botte(s) **Coriandre**

**Étape 1**

## Rôtissage des noisettes et du chou-fleur

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Enlever les feuilles du chou-fleur.
- 3 Les morceaux de chou-fleur doivent être assez gros pour permettre une belle coloration et éviter une sur-cuisson. Coupé trop petit, il se transformera en purée avant de colorer.
- 4 Couper le chou-fleur en deux.
- 5 Enlever le coeur et le couper en deux. Réserver le tout.
- 6 Séparer les sommités à la main. Les morceaux obtenus seront ainsi à la dimension désirée. Disposer les morceaux dans un plat allant au four.
- 7 Verser de l'huile sur les morceaux de chou-fleur.
- 8 Bien répartir l'huile pour une cuisson uniforme.
- 9 Utiliser n'importe quelle huile végétale pour cette recette.
- 10 Disposer les noisettes dans un autre plat allant au four.
- 11 Enfourner les plats de chou-fleur et de noisettes. Laisser cuire le chou fleur pendant 30 minutes, les noisettes pendant 10 minutes.
- 12 Pour une cuisson plus uniforme des noisettes, cuire

d'abord les noisettes à 160°C avant d'augmenter la puissance du feu et d'enfourner le chou-fleur.

## Étape 2

### Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un bol, verser trois volumes de sauce de poisson, et trois volumes de vinaigre de riz blanc.
- 2 Ajouter deux volumes de sucre.
- 3 Ecraser le citron à la main pour le presser plus facilement.
- 4 Couper le citron en deux, le presser dans un petit pot et verser le jus dans le bol.
- 5 Filtrer les pépins du citron entre les doigts.
- 6 Couper la queue du piment.
- 7 Couper le piment jusqu'à la tige. C'est là que se concentrent les saveurs.
- 8 Couper finement le piment.
- 9 Il est important de bien se laver les mains après avoir manipulé un piment. Il est conseillé d'utiliser des gants pour cette opération.
- 10 Ajouter les morceaux de piment dans le bol.
- 11 Éplucher et couper finement l'ail frais.
- 12 Couper l'ail finement pour une meilleure incorporation dans la vinaigrette.
- 13 Ajouter l'ail dans la vinaigrette.
- 14 Couper les ingrédients, au lieu de les mixer, permet d'obtenir une sauce plus riche en textures.
- 15 Mélanger la préparation pour faire fondre le sucre.
- 16 Laisser la vinaigrette reposer pour gagner en saveur.
- 17 Réserver la vinaigrette au frais pendant que le chou-fleur et les noisettes cuisent.

## Étape 3

### Préparation de la garniture

- 1 Couper et éplucher une échalote. Réserver.
- 2 Retirer les noisettes du four.
- 3 Lorsque l'huile de la noisette commence à s'en échapper, c'est qu'elle est cuite. Une fois coupées en deux, l'intérieur des noisettes doit être brun.
- 4 Réserver les noisettes et les laisser tiédir.
- 5 Sortir le chou-fleur du four.
- 6 Le chou-fleur doit être bien coloré, voire brûlé, mais toutefois assez croquant.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Il est possible de laisser tiédir le chou-fleur puis de le servir à température ambiante. Ou l'assaisonner immédiatement et le servir chaud.
- 2 À l'aide d'une cuillère, sortir le chou-fleur du plat et le

- disposer sur une planche à découper.
- 3** Couper le chou-fleur en morceaux faciles à manger, les ajouter dans le bol contenant les échalotes.
  - 4** Sortir la vinaigrette du réfrigérateur.
  - 5** Arroser le chou-fleur et les échalotes de vinaigrette. Mélanger.
  - 6** Il est possible d'assaisonner du riz ou des nouilles avec cette sauce.
  - 7** Couper grossièrement la coriandre à la main en conservant les tiges qui apporteront de la mâche au plat. L'ajouter à la préparation.
  - 8** Ne pas hésiter à être généreux en coriandre, elle apportera couleur et fraîcheur au plat.
  - 9** Bien mélanger le tout.
  - 10** Utiliser une assiette creuse pour dresser. Verser le reste de la vinaigrette sur le dessus de l'assiette.
  - 11** Ecraser les noisettes grillées grossièrement à l'aide de la lame d'un couteau.
  - 12** Répartir les noisettes sur le dessus de l'assiette.
  - 13** Décorer avec quelques branches de coriandre.
  - 14** La sauce se conserve pendant une semaine au frais.