Steak de chou-fleur rôti, houmous, citron confit et pignons

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
4 personnes	20 min	25 min	Facile	Automne	Four et poêle



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les feuilles tendres du chou-fleur rôtissent sur la plaque et deviennent croustillantes. Le trognon et les chutes font une soupe le lendemain. Les tiges de persil se mixent dans le houmous, et le jus des boîtes de pois chiches le rend aérien.

◆ NOTE

Un chou-fleur doré et caramélisé, un houmous crémeux au citron confit, une salsa de tomate fraîche et des pignons grillés : un plat complet, gourmand et ensoleillé.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les steaks de chou-fleur

- 1 gros chou-fleur (environ 1,3 kg)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de sel fin
- 30 g de beurre

Le houmous

- 2 boîtes de pois chiches (environ 480 g égouttés)
- 3 cuillères à soupe de tahini (environ 50 g)
- 1 gousse d'ail
- ½ citron confit
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 8 cl du jus des boîtes de pois chiches
- Quelques tiges de persil plat

La salsa et le croquant

- 3 tomates (environ 400 g)
- ½ citron confit
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil plat (la moitié dans la salsa, le reste en feuilles pour le dressage)
- 40 g de pignons de pin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Poivre du moulin

Le citron confit est déjà très salé : rincez-le, et salez très peu. Goûtez le houmous et la salsa avant d'ajouter la moindre pincée de sel.

◆ PRÉPARATION

1. Allumez le four à 220 °C. Retirez les feuilles abîmées du chou-fleur et coupez le pied sans enlever le cœur, qui tient les tranches. Posez-le sur le pied et coupez 4 tranches de 2,5 cm d'épaisseur dans la hauteur. Gardez les fleurettes qui se détachent : elles rôtissent sur la plaque. Égouttez les pois chiches en gardant 8 cl de jus. Hachez l'ail, séparez les tiges et les feuilles du persil. Rincez le citron confit, retirez la pulpe, coupez 4 lanières fines pour le dressage, hachez finement ½ écorce pour le houmous et coupez le reste en petits dés pour la salsa.
2. Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile, le cumin et le sel. Posez les tranches et les fleurettes sur la plaque recouverte de papier cuisson, badigeonnez-les des deux côtés avec ce mélange et enfournez 12 minutes. Retournez ensuite les tranches et enfournez encore 13 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés et que la pointe d'un couteau traverse le cœur sans résistance.
3. Dès l'enfournement, préparez le houmous : mixez les pois chiches, le tahini, 1 gousse d'ail, l'écorce de citron confit hachée, le cumin, les tiges de persil, 2 cuillères à soupe d'huile et les 8 cl de jus pendant 3 minutes, jusqu'à une crème lisse. Goûtez, salez seulement si besoin, et gardez à température ambiante.
4. Après avoir retourné les tranches, faites griller les pignons à sec dans la poêle, à feu moyen, 3 minutes en remuant, jusqu'à une légère coloration. Versez-les dans une assiette.
5. Toujours pendant la seconde cuisson, préparez la salsa : coupez les tomates en dés de 5 mm sans les graines, mélangez-les avec 1 gousse d'ail hachée, les dés de citron confit, la moitié du persil haché, 1 cuillère à soupe d'huile et un tour de poivre. Goûtez, salez seulement si besoin.
6. Sortez la plaque du four. Déposez le beurre en petits morceaux sur les tranches chaudes : il fond et les nappe. Laissez reposer 2 minutes. Étalez le houmous en un large disque sur chaque assiette et creusez une spirale avec le dos d'une cuillère. Posez un steak au centre, ajoutez les fleurettes rôties, répartissez la salsa sur le dessus, parsemez de pignons et de feuilles de persil, posez une lanière de citron confit et terminez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra en filet sur le houmous.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau de chef et une planche à découper
- Une plaque de cuisson et du papier cuisson
- Une poêle
- Un mixeur plongeur ou un robot
- Un pinceau de cuisine ou une cuillère
- Quatre assiettes plates

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légumes, légumineuses, tahini, pignons de pin, herbes et huile d'olive vierge extra : la base est végétale. Les pois chiches et le tahini apportent les protéines, et le beurre se limite à 30 g pour 4.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin chauffe le chou-fleur et le houmous, le citron confit apporte l'acidité et le parfum, la tomate fraîche allège, les pignons grillés donnent le croquant. Côté verre : un blanc de Provence, un Vermentino ou un Assyrtiko, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 2 jours pour les steaks, 3 jours pour le houmous, 1 jour pour la salsa. Réchauffez les steaks au four à 180 °C pendant 10 minutes.