



Steak de chou fleur mariné aux épices, rôti et fumé, herbes fraîches & LYV Rouge (pour 4 personnes)

- 1 tête de chou fleur
- 1/2 yaourt soja (200g)
- 1 cuill à café de paprika
- 2 cuill à café de cumin
- 2 cuill à café de curcuma
- 1/2 cuill à café sel
- 2 tours de poivre
- 1 cuill à soupe de moutarde
- 4 à 5 cuill à soupe d'huile d'olive

-> Dans un premier temps, blanchissez quelques minutes votre tête de chou fleur. Ensuite mélangez tous les ingrédients et enrobez votre tête de chou fleur avec la pâte obtenu. Vous pouvez finir la cuisson au four en ajoutant un peu d'arôme fumé dans la pâte au yaourt et aux épices. Ou faites griller votre chou fleur dans un barbecue.