

CHOU FLEUR ROTI EN COCOTTE AU PAPRIKA



Préparation : 15' + 1H30' de cuisson

Matériel : 1 cocotte

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 1 chou fleur de 800 g
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 cs rase de paprika
- 1 cc rase de coriandre moulue + 6 brins
- 6 cs d'huile d'olive
- 15 cl de bouillon de légumes
- sel, poivre

Préparation

- laver, sécher le citron, râper le zeste et le presser pour recueillir le jus. Eplucher et presser l'ail
- mélanger l'ail écrasé, 4 cs d'huile d'olive, le paprika, la coriandre en poudre, le zeste de citron, du sel, du poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène
- préchauffer le four à 200°
- laver, sécher le chou-fleur et couper la base si nécessaire afin qu'il soit bien stable. L'enduire avec la préparation aux épices. Le déposer dans la cocotte. Couvrir et enfourner pour 1h30
- laver et hacher la coriandre. Eplucher et émincer l'oignon
- après 1h de cuisson, ajouter les tomates, l'oignon, le bouillon de légumes, 2 cs d'huile et la moitié de la coriandre fraîche autour du chou-fleur. Saler, poivrer, et arroser du jus de citron
- parsemer le chou-fleur du reste de la coriandre au moment de servir