



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

CHOU-FLEUR RÔTI AUX ÉPICES ET TÉ'HINA

Pour 4 personnes Temps de préparation : 8 min Cuisson : 30-40 min Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

POUR LE CHOU-FLEUR :

- 1 sachet de choux-fleurs surgelés vérifiés (type Bodek ou autre bon *Hekhcher*)
- 1 petit oignon coupé en lamelles
- 4 branches de thym vérifié
- 1 cuillère à soupe de Zaatar
- 1 cuillère à café de cumin
- 3 pincées de paprika fumé
- 4 gousses d'ail
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Jus de citron

POUR LA TE'HINA :

- 3 cuillères à soupe de pâte de Té'hina
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- Sel

Réalisation

- Dans un grand bol, mélangez toutes les herbes et les épices pour le chou-fleur. Mettez-y les morceaux de chou-fleur décongelés et l'oignon. Remuez délicatement pour que les oignons et les choux-fleurs s'enrobent de toutes les épices.
 - Disposez-les dans un plat à four et enfournez à 200°C pour 30-40 min. Remuez de temps en temps au cours de la cuisson.
 - Pendant ce temps, dans un bol, mélangez les ingrédients pour la Té'hina.
 - Une fois que le chou-fleur est cuit, versez dessus la sauce de manière homogène.
- Cette entrée peut se servir tiède ou à température ambiante.

Bon appétit !

