



CHOU FLEUR GENERAL TAO

Pour 4 personnes :

4 oeufs - 2 tasses de chapelure panko - 1 chou fleur moyen en petits bouquets - 1 tasse d'eau - 1/2 tasse miel liquide (acacia pour moi) - 2/3 tasse sauce soja (teneur réduite en sel) - sel - poivre - 1/4 tasse de vinaigre de riz - 1/4 tasse sauce chili douce - 2 càc féculé de maïs - 1 càs d'huile de sésame - 2 gousses d'ail pressées au presse-ail - 4 oignons verts (blancs frais pour moi) - 1 càs graines de sésame (facultatif) -

Préchauffer le four à 200°C.

Battre les oeufs dans un plat peu profond. Verser la chapelure dans un autre plat (assiette creuse par exemple), saler, poivrer. Tremper les bouquets de chou fleur lavés et séchés dans les oeufs puis les passer dans la chapelure. Les étendre sur une plaque à four tapissée d'une feuille de papier alu huilée, en une seule couche. Enfourner et cuire 25 minutes. Les bouquets doivent être tendres et dorés (pour moi 35 minutes).

Pendant ce temps, dans un bol ou petit saladier mélanger l'eau, le miel, la sauce soja, le vinaigre de riz, la sauce chili, la féculé de maïs. Réserver.

Dans une casserole chauffer l'huile de sésame sur feu moyen. Ajouter l'ail pressé et cuire une minute en remuant. Ajouter la sauce réservée et porter à ébullition. Réduire sur feu moyen (pour moi 10-12 bonnes minutes environ) afin qu'elle épaississe. Racler le fond.

Service : disposer le chou-fleur dans un plat de service, verser la sauce, remuer délicatement afin d'enrober les bouquets de sauce. Parsemer d'oignons frais émincés, de graines de sésame (si vous le voulez). Servir avec du riz basmati. Coup de Pouce le sert avec du riz au jasmin. A vous de voir.