

**Chou fleur caramélisé au sésame et gingembre vegan
(inspiration coréenne)**



INGRÉDIENTS

- 1 chou fleur environ 700g

Pour la pâte

- 120 g de farine
- 40 g de fécule de maïs
- 1 c-à-c de sel
- 2 c-à-c de graines de sésame
- ½ c-à-c d'ail en poudre
- 140 ml de lait végétal
- 60 ml d'eau

Pour la sauce

- 3 gousses d'ail
- ½ c-à-s de gingembre frais
- 6 c-à-s de sauce soja tatamari
- 6 c-à-s de sirop d'érable
- 3 c-à-s de vinaigre de riz
- 1 c-à-s d'huile de sésame
- 1 c-à-s de sriracha
- 100 ml d'eau froide
- 2 belles c-à-s de fécule de maïs

Pour le service

- des graines de sésame
- de l'oignon frais

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 220 degrés.
2. Cassez le chou fleurs en petits fleurets (avec les mains).
3. Préparez une plaque de cuisson en y mettant un papier de cuisson.

Pour la pâte

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol. La pâte doit être liquide, mais pas trop (un peu comme une pâte à pancake).
2. Y tremper tous les morceaux de chou fleur, égouttez les rapidement et disposez les sur la plaque de cuisson. Essayez de faire en sorte que les morceaux ne se touchent pas.
3. Enfourez à mi-hauteur pour 20min. Retournez-les à mi-cuisson.

Pour la sauce

1. Pendant ce temps, préparez la sauce.
2. Pressez les gousses d'ail et hachez finement le gingembre (vous pouvez en mettre un peu plus si vous aimez vos plats bien relevés).
3. Faites chauffer un wok ou une poêle à bords hauts à feu moyen-fort.

4. Versez la sauce soja, le sirop, le vinaigre, l'huile, la sriracha, l'ail et le gingembre. Portez à ébullition puis baisser un peu le feu pour que le liquide mijote doucement. Remuez. Laissez mijoter 5min.
5. Dans un verre, diluez la fécule de maïs dans l'eau froide. Puis versez-la dans le wok. Mélanger. La sauce va s'épaissir doucement. Continuez de mélanger. Arrêtez le feu quand le mélange devient épais et collant (environ 5min).
6. Transférez immédiatement le chou fleur dans le wok et bien enrober chaque morceau avec la sauce.
7. Vous pouvez servir le chou fleur avec du riz, un peu de sésame et des rondelles d'oignon nouveau.

Textquelle: <https://freethpickle.fr/2020/05/26/chou-fleur-caramelise-au-sesame-et-gingembre-vegan-inspiration-coreenne/>

Bildquelle: Christina Reissner