

Ailes de «poulet» véganes à base de chou-fleur



Moelleuses à l'intérieur, super-aromatiques à l'extérieur et entièrement végétales. Nous entamons la troisième semaine du #veganuary avec ces ailes de chou-fleur.

Leur cœur blanc pourrait presque vous duper. Mais ce n'est ni du poulet ni du poisson qui se cache sous la panure, mais du bon vieux chou-fleur. Pour que la farce et la panure soient végétaliennes, cette dernière est préparée sans œuf et avec du lait végétal au lieu de lait de vache. Le top reste toutefois la sauce BBQ maison, dont on badigeonne les ailes véganes pendant la cuisson au four. Les ailes sont servies avec une sauce à l'ail, dans laquelle on les trempe avant de les déguster. Tout simplement délicieux!

Sur le blog Denner, le chou-fleur a déjà joué le rôle principal dans la recette [Steaks de chou-fleur panés végans à l'orientale](#) pendant le Veganuary 2021. L'objectif du mois de janvier végane est de familiariser le plus grand nombre de personnes avec une alimentation sans viande.

Ailes de chou-fleur

- 1 kg de chou-fleur (complet), divisé en rosettes
- 2 cs de farine fleur
- 180 ml de lait d'avoine froid ou autre lait végétal
- 2 cc de maïzena
- 100 g de farine fleur
- ½ cc d'ail en poudre
- ½ cc de paprika doux en poudre
- 1 cc de sel
- 1 cs d'huile de tournesol

Sauce BBQ

- 2 cs légèrement bombées de ketchup
- 2 cs légèrement bombées de purée de tomates
- 80 ml d'eau
- 1 cs de vinaigre de pomme
- 1 cs de sauce soja
- 2 cs de sirop d'érable
- 1 cc de paprika fumé en poudre

- 1 cs d'huile de sésame
- ½ cc de sel

Sauce à l'ail

- 150 g de crème acidulée végétale
- 100 g de yogourt au soja non sucré
- 1½ à 2 grosses gousses d'ail, pressées
- Sel aux herbes

Ailes de chou-fleur

1. Préchauffez le four à 180 °C (air pulsé).
2. Dans une grande jatte, saupoudrez les rosettes de chou-fleur avec 2 cs de farine et enrobez-les de tous les côtés.
3. Dans une autre jatte, dissolvez la maïzena dans le lait végétal froid. Ajoutez les 100 g de farine tamisée, le reste des ingrédients, puis mélangez le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
4. Déposez les rosettes de chou-fleur dans la panure et retournez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
5. Répartissez les rosettes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, puis cuisez-les dans le four préchauffé pendant environ 25 minutes.

Sauce BBQ

1. Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole, portez brièvement à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 5 minutes et réservez.
2. Après 25 minutes, sortez les ailes du four et badigeonnez-les de sauce sur tout le pourtour. Vous pouvez le faire avec un pinceau ou en les déposant dans une jatte, puis en les retournant dans la marinade jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de sauce.
3. Remettez les ailes au four pendant 10 à 15 minutes à la même température.

Sauce à l'ail

1. Mélangez la crème acidulée végétale, le yogourt au soja et l'ail dans un bol, assaisonnez avec du sel aux herbes.

Temps de préparation: environ 1 heure et 15 minutes

Treize Cuvée

Robe rubis vif aux reflets violacés. Le Treize Cuvée est un assemblage de 13 cépages. Il est donc très complexe au nez, avec des arômes de baies des bois et de fines notes toastées, complétées par des notes épicées. Bouche moyennement pleine à pleine avec des tanins moelleux. Finale ronde.



[Voir dans le weinshop](#) >