

Steaks de chou-fleur panés végans à l'orientale



Le steak de chou rouge végétarien a récemment ouvert la voie. Et aujourd'hui, nous allons encore plus loin dans le cadre du Veganuary: ces délicieux steaks de chou-fleur avec une sauce piquante au fromage frais végan sont totalement exemptes de matière animale.

Vous avez un chou-fleur au frigo, mais ne savez pas quoi en faire? Le chou-fleur est un légume incroyablement polyvalent qui peut être utilisé pour préparer une grande variété de plats créatifs. Ici, nous allons le couper en tranches, paner celles-ci et ensuite les rôtir pour en faire des steaks brun doré. Et combiné à la sauce au fromage frais végan, cette entrée est un poème! Comment paner sans œuf, voilà ce que vous révèle la préparation ci-dessous.

Au fait, lorsqu'on coupe le chou-fleur, il peut arriver qu'il s'effrite un peu. Cela n'a aucune importance - ces petits morceaux peuvent aussi être panés et frits.

Ingrédients pour les steaks

- 1 chou-fleur moyen, coupé transversalement en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur
- 0,4 dl plus 1 dl d'eau
- ½ cc de cumin
- 1½ tasse de panure
- 100 g de farine
- ⅓ cc d'oignon en poudre
- ⅓ cc de sel
- ½ cs d'huile d'olive
- Huile d'olive pour rôtir
- Une poignée de graines de grenade

Ingrédients pour la sauce

- 115 g de fromage frais nature végan (le sortir du réfrigérateur au préalable suivant la consistance)
- 70 g de yogourt au lait de coco, non sucré
- ½ gousse d'ail, pressée
- ¼ cc de cumin
- Un peu de poivre de Cayenne
- 1½ cs de persil frais, finement haché
- Sel et poivre noir du moulin

Préparation des steaks

1. Déposez les tranches de chou-fleur dans une poêle avec environ 0,4 dl d'eau, salez, saupoudrez de cumin et laissez cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes à couvert. A mi-cuisson, retournez les tranches et assaisonnez l'autre côté. Laissez refroidir légèrement.
2. Mettez la panure dans une assiette creuse. Dans une autre assiette, mélangez 1 dl d'eau avec la farine, le cumin en poudre, l'oignon en poudre, le sel et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Cela forme notre substitut d'œuf pour la panure.
3. Tournez les tranches de chou-fleur d'abord dans le substitut d'œuf, puis dans la panure et faites-les frire dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Préparation de la sauce

Mélangez tous les ingrédients et ajustez l'assaisonnement.

Finition

Placez les steaks sur une assiette, versez la sauce à côté et saupoudrez de graines de grenade.

Temps de préparation: environ 40 minutes