

Steaks de chou avec croquant au parmesan et chimichurri



Les steaks de chou au four sont faciles à préparer, peu coûteux et mettent de la variété dans l'assiette. Le cœur du chou devient bien tendre sous le grill et absorbe le goût des épices. L'extérieur du légume devient croustillant et développe de délicieuses notes toastées.

Le plat au four est complété par une sauce chimichurri préparée par nos soins et une garniture croustillante de parmesan. La recette devient végétarienne en enlevant le fromage.

Astuce: en cas de restes, conservez séparément la croûte au parmesan et le chimichurri, puis garnissez les choux juste avant de les servir.

Steaks de chou

- 2 cc de sucre de canne brut
- 2 cc de paprika en poudre
- 1½ cc d'oignon en poudre
- 2 cc de sel
- 70 ml d'huile d'olive
- 2 petits choux, en tranches de 1½ cm d'épaisseur

Chimichurri

- 40 g de persil, enlever les tiges épaisses
- 1 piment, épépiné
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de sel
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 1 cc d'origan séché
- 90 ml d'huile d'olive

Parmesan croustillant

- 1 cs de beurre

- 30 g de panure
- 30 g de parmesan
- ½ cc de sel
- 1 cc de romarin séché, finement haché

Steaks de chou

1. Préchauffez le four à 180 degrés, chaleur inférieure et supérieure, et chemisez deux plaques de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients pour les steaks, sauf les choux.
3. Répartissez les steaks de chou sur les plaques et badigeonnez les deux côtés avec le mélange.
4. Glissez une plaque dans le rail du milieu et la deuxième plaque dans le rail en dessous. Cuisez les steaks pendant 50 minutes dans le four préchauffé, en échangeant les plaques à mi-cuisson.

Chimichurri

1. Pendant ce temps, préparez la sauce chimichurri. Pour cela, mixez brièvement tous les ingrédients dans un hachoir jusqu'à ce qu'il reste des petits morceaux. (Alternativement, hachez finement les ingrédients avec un couteau et mélangez-les).

Parmesan croustillant

1. Chauffez le beurre dans une poêle et faites revenir brièvement la panure jusqu'à ce qu'elle se colore.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et poursuivez la cuisson en remuant constamment jusqu'à ce que la garniture soit dorée et croustillante.

Finitions

1. Saupoudrez les steaks de chou avec le parmesan croustillant et servez avec le chimichurri.

Temps de préparation: environ 1 heure et 5 minutes

Barone Montalto Grillo Sicilia DOC

Robe jaune paille clair. Nez rafraîchissant de fruits tropicaux avec des notes d'agrumes. Bouche moyennement pleine à pleine avec une belle minéralité. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#)

