



CHOU-FLEUR RÔTI AU DUKKAH

avec yogourt citronné

VÉGÉ



BONJOUR DUKKAH

Ce condiment égyptien est un mélange d'herbes, de noix et d'épices.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 526



Chou-fleur, en fleurons



Patate douce, en cubes



Oignon rouge, en quartiers



Boulgour



Persil



Épices dukkah



Concentré de bouillon de légumes



Abricots séchés



Citron



Yogourt grec

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Passoire
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Papier parchemin
- Sel et poivre
- Petits bols (2)
- Huile d'olive ou de canola
- Petite casserole

INGRÉDIENTS

2 pers

- Chou-fleur, en fleurons 285 g
- Patate douce, en cubes 340 g
- Oignon rouge, en quartiers 56 g
- Boulgour 1 ½ tasse
- Persil 10 g
- Épices dukkah 5,8 2 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Abricots séchés 9 56 g
- Citron 1
- Yogourt grec 2 100 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **450°F** (pour rôtir les légumes). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une petite casserole, porter à ébullition **¾ tasse** d'eau salée et le **concentré de bouillon**. Hacher grossièrement le **persil**. Zester le **citron**, puis couper en quartiers. Couper les **abricots** en tranches fines. Couper les plus gros **fleurons de chou-fleur** en morceaux plus petits.



4 AJOUTER LE DUKKAH

Lorsque les **légumes** ont rôti pendant 10 min, retirer du four et saupoudrer d'**épices dukkah**. Bien mélanger. Remettre au centre du four, jusqu'à ce que les légumes soient brun doré et tendres, de 14 à 16 min. Entre-temps, égoutter les **abricots réhydratés** et réserver.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **patate douce**, le **chou-fleur** et l'**oignon** d'un filet d'**huile**. **Saler**. Rôtir au centre du four jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, environ 10 min. (Les légumes n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à cette étape!)



5 FINIR LE BOULGOUR

Lorsque le **boulgour** est cuit, séparer les grains à l'aide d'une fourchette puis incorporer les **abricots**, la **moitié du zeste de citron** et la **moitié du persil**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un autre petit bol, mélanger le **yogourt** et le **reste du zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE BOULGOUR

Entre-temps, ajouter le **boulgour** à l'eau bouillante. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et l'eau absorbée, de 15 à 16 min. Entre-temps, dans un petit bol, couvrir les **abricots** d'**eau chaude de l'évier**. Réserver jusqu'à ce qu'ils soient tendres et réhydratés, de 5 à 6 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir des **légumes**. Saupoudrer du **reste de persil** et des **épices dukkah** encore sur la plaque à cuisson. Couronner d'une touche de **yogourt** et du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

SUCRÉ!

L'abricot dans le boulgour crée une surprise sucrée à chaque bouchée!