

Beignets de chou-fleur à l'asiatique

durée totale **45 min.** 45 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1888 kJ / 451 kcal

Matières grasses: **15,9 g** Protéines: **15,3 g**
Glucides: **40,8 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour les beignets de chou-fleur

- 1** chou-fleur
- 65 g** de farine de blé
- 2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 3** gousses d'ail
- 3 càs** de ketchup
- 50 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
- 2 càs** de sirop de mélasse (ou de sirop d'agave)
- 1 càs** de gingembre râpé
- 1 càs** d'huile de sésame
- 3 càs** de jus de citron vert
- Et en plus**
- 2** oignons de printemps
- 200 ml** de lait de coco
- 75 g** de beurre de cacahuète
- 2 càs** de jus de citron vert
- 2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 2 càs** Piment en poudre
- 2 càs** de graines de sésame
- Quelques feuilles de coriandre

PRÉPARATION

Étape 1

Diviser le chou-fleur en bouquets et le laver. Mélanger la farine avec environ 150 ml d'eau et la sauce soja. Tremper les bouquets dans le mélange et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four préchauffé à 225 pendant environ 15 minutes.

Étape 2

Éplucher et écraser l'ail. Le mélanger au ketchup, au Tamari, au sirop, au gingembre, à l'huile et au jus de citron vert. Tremper ensuite les bouquets de chou-fleur chauds avec la marinade et remettre au four pendant encore 5 à 10 minutes.

Étape 3

Parer et laver les oignons de printemps, puis les couper en fines rondelles. Porter à ébullition le lait de coco et le beurre de cacahuète, puis assaisonner avec le jus de citron vert, la sauce soja et le piment moulu. Servir les beignets de chou-fleur avec quelques oignons nouveaux, des graines de sésame, de la coriandre ciselée et la sauce coco-beurre de cacahuète sur le côté.