



Steak de chou-fleur aux tomates grillées

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20-25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 gros choux-fleurs
- 1 conserve de tomates grillées sur le feu Glen Muir de 796 ml
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bûchette de fromage de chèvre

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F.
2. Vaporiser une plaque à biscuits d'huile d'olive ou d'enduit à cuisson.
3. Couper les choux-fleurs en tranches d'un pouce. Chaque chou-fleur devrait vous donner 3 tranches.
4. Faire chauffer une poêle à feu moyen-vif. Mettre l'huile d'olive. Ajouter les tranches de chou-fleur et faire dorer des deux côtés. Saler et poivrer.
5. Transférer le chou-fleur sur la plaque à biscuits et faire cuire pendant 10 minutes au four.
6. Dans la même poêle, verser les tomates et laisser mijoter à feu moyen pendant la cuisson du chou-fleur.
7. Une fois le temps de cuisson terminer, verser la sauce tomate dans quatre assiettes. Ajouter les tranches de chou-fleur.
8. Égrainer du fromage de chèvre. Vous pourriez ajouter des quelques rondelles d'échalotes.