

Chou-fleur Bio des Compagnons rôti en cocotte

au paprika fumé, agrumes et filets d'anchois

Recette de Christophe et Alexandra
Chefs du Domaine du Grand Puy

Ingrédients

- 1 beau chou fleur Bio
- 6 filets anchois à l'huile 2
- oranges
- 1 jus de citron
- 1 oignon doux
- 1 petite boîte de concassée de tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 15 cl de fond de volaille
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile d'olive de qualité
- Persil frais, coriandre et cébette
- 2 cuillères à café de paprika fumé (ou tout autre mélange d'épices à votre convenance)



Progression

1. Effeuille le chou fleur, tailler le pied afin de le maintenir droit dans la cocotte et faire une croix en long et travers des fleurettes du chou fleur.
2. Peler les gousses d'ail, les écraser dans un pilon avec des graines de cumin, le paprika fumé et 2 filets d'anchois. Lier le tout avec un bon filet d'huile d'olive et le jus d'un citron.
3. Badigeonner le chou-fleur de cette pâte aromatique.
4. Déposer ensuite dans la cocotte, un bouquet garni, une orange et un oignons doux taillé en quartiers, 2 verres d'eau et le fond de volaille et enfourner environ 50 minutes à 160°, puis ajouter dans la cocotte le concassé de tomates et remettre au four 10 minutes à 180°.
5. Au moment de servir, parsemer le chou d'herbes fraîchement taillées, des suprêmes d'oranges et des filets d'anchois, puis finir par un bon jus de citron et quelques gouttes d'une très bonne huile d'olive.

Il ne vous reste plus qu'à vous régaler d'une recette originale et très gourmande...

Bon appétit,
Les Chefs du Domaine du Grand Puy