

Bouchées de chou-fleur au BBQ

<https://www.youtube.com/watch?v=b7MpbOyn9Zk>

Ça y est, la saison des barbeuc' est lancée ! On sent déjà les viandes et légumes griller et on entend le tintement des verres et bouteilles sur la table. Nous vous proposons aujourd'hui une petite recette sympa de légume pour accompagner vos viandes, le petit plus ? La sauce BBQ est directement intégrée. Ces bouchées de chou-fleur vont vous faire saliver :

Sur le plan de travail :

Un chou-fleur

120 g de farine (1 tasse)

3 oeufs battus

200 g de panure (1 tasse)

Pour la sauce :

250 ml de sauce BBQ (1 tasse)

100 g de sucre roux (2/3 de tasse)

Du poivre

Du jus de citron

Une gousse d'ail, émincée

Aux fourneaux !

Préchauffez le four à 180°C (Thermostat 6 - 355°F). Prenez votre chou-fleur, retirez-en la queue et coupez-le en bouchées (des fleurons) que vous disposez sur une plaque allant four après les avoir trempés dans trois bols différents : farine, oeufs et panure. Enfournez pendant 20 minutes.

Dans une casserole, versez la sauce BBQ, le sucre roux, le poivre, le jus de citron et l'ail puis remuez tout en faisant chauffer légèrement.

Versez la sauce sur les bouchées de chou-fleur et mélangez bien puis servez.

Faciles à préparer et étonnamment délicieuses, ces bouchées de chou-fleur feront fureur lors du prochain barbecue. En apéro ou accompagnement, voici une recette dont vous ne pourrez plus vous passer.
Bon Ap' !