

Sauce mayo façon ranch servie avec des bouchées de chou-fleur au four

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.230 kJ / 533 kcal

Matières grasses: **45,2 g** Protéines: **12,5 g**
Glucides: **15,6 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Sauce mayo Ranch:

2 càs de babeurre
3 càs de mayonnaise
1 càs de yaourt nature
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs de jus de citron
1 càc de zeste de citron
1 gousse d'ail hachée
2 càs d'oignons de printemps hachés
1 càs d'aneth haché
1 càs de persil haché
2 càs de graines de tournesol grillées

Chou-fleur cuit au four:

1 petit chou-fleur
4 càs Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2 càs de yaourt nature
2 càs d'huile d'olive
1 càs de piment haché

PRÉPARATION

Étape 1

2 càs de babeurre - **3 càs** de mayonnaise - **1 càs** de yaourt nature - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de jus de citron - **1 càc** de zeste de citron - **1** gousse d'ail hachée - **2 càs** d'oignons de printemps hachés - **1 càs** d'aneth haché - **1 càs** de persil haché - **2 càs** de graines de tournesol grillées
Mélanger tous les ingrédients ensemble et laisser reposer au frais.

Étape 2

1 petit chou-fleur - **4 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **2 càs** de yaourt nature - **2 càs** d'huile d'olive - **1 càs** de piment haché
Préchauffer le four à 200 °C. Couper le chou-fleur en petits bouquets. Les frotter avec un mélange de sauce chili au Kimchi Kikkoman, de yaourt, d'huile d'olive et de piment.

Étape 3

Disposer les morceaux de chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Servir avec la sauce ranch mayo.