



Steaks De Chou-Fleur Grillés

Préparation: 5 minutes | **Temps de cuisson:** 20 minutes | **Servit:** 4-6 | **Nivea de cuisson:** Facile

Ingrédients

- 1 pinte de tomates raisins rouges Juno® Bio Pure Flavor®, tranchées
- 1 tête de chou-fleur biologique, coupée en « steaks » de 4 ½ pouces
- ¼ tasse de vinaigre de vin rouge biologique
- 3 cuillères à soupe de sel casher
- 2 cuillères à soupe de sucre biologique
- 1 ½ cuillère à café de graines de fenouil bio écrasées
- Huile d'olive biologique, pour badigeonner

Direction

1. Mettez les steaks de chou-fleur dans un grand sac ou un plat refermable. Dissoudre le sel dans 5 tasses d'eau et verser sur le chou-fleur. Réserver 45 minutes.
2. Laisser mijoter le vinaigre, le sucre et les graines de fenouil dans une petite casserole à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter les tomates et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 2 minutes. Mettre de côté.
3. Préchauffez un gril extérieur ou une poêle à griller à feu moyen. Égouttez le chou-fleur et séchez-le. Badigeonner d'huile d'olive et faire griller, à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement carbonisés et croustillants, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Servir avec de la relish aux tomates sur des steaks.

