



Steak de chou-fleur fumé au labné et à la sauce chimichurri



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour le labné :

500 grammes de yaourt grec entier
1 cuillerée à thé de sel fin
1 gros chou-fleur (gros)
1 cuillère à soupe paprika en poudre (fumé)
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
1 gousse d'ail (pressée)
1 cuillère à soupe de thym frais
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Pour la sauce chimichurri :

1 bouquet de persil plat
1 bouquet de menthe
1 bouquet de feuilles de coriandre
2 cuillères à soupe d'origan frais
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe vinaigre de vin rouge
1 citron (le jus)

Méthode de préparation

- 1.** Préparez le labné quelques heures à l'avance : mélangez bien le yaourt grec et le sel. Placez du papier absorbant ou une étamine dans un tamis et versez-y le yaourt. Posez le tamis au-dessus d'un récipient et mettez le tout au frigo. Le yaourt égouttera lentement.



- 2.** Retirez les feuilles extérieures du chou-fleur et coupez-le en quatre tranches épaisses. Dans un bol, mélangez le paprika, le cumin en poudre, l'ail, le thym et l'huile d'olive. Enduisez les steaks de chou-fleur de ce mélange. Salez et poivrez bien. Laissez chauffer une poêle à griller et faites-y revenir les steaks de chou-fleur pendant au moins 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 3.** Préparez la sauce chimichurri : hachez toutes les herbes le plus finement possible et mélangez-les dans l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge.
- 4.** Accompagnez le chou-fleur d'un peu de labné et de sauce chimichurri.
- 5.** Assaisonnez de jus de citron.