SEMAINE QUÉBÉCOISE
des marchés publics

STEAK DE chou-fleur AU CHIMICHURRI DU MARCHÉ

Quand on pense à des grillades, la viande vient rapidement en tête. En plein été, la saison est inspirante pour varier et griller aussi des steaks de… légumes!

4 portions • Temps de préparation : 20 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes

125 ml (½ tasse) de **coriandre** hachée grossièrement (mesurée légèrement tassée)

30 ml (2 c. à soupe) de **persil** haché grossièrement (mesuré légèrement tassé)

30 ml (2 c. à soupe) de **menthe** hachée grossièrement (mesurée légèrement tassée)

30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette** émincée (mesurée légèrement tassée)

1 gousse d'**ail**

2,5 ml (½ c. à thé) de **piment fort** haché grossièrement

45 ml (3 c. à soupe) de **vinaigre** local (de cassis, de framboises, de cidre…)

2,5 ml (½ c. à thé) de **sel**

60 ml (¼ tasse) d'**huile de caméline** (et un peu plus pour badigeonner)

125 ml (½ tasse) de **légume croquant** (concombres, radis ou rabioles) en petits dés

2 petits **choux-fleurs** (environ 1 kg chacun)

Au goût : **sel**

Pour servir en plat principal

protéine du marché à griller, ou encore des **œufs**

Préparation

1. Pour le chimichurri, hacher ensemble les herbes, l'ail et le piment fort sur une grande planche et placer le mélange dans un bol. Ajouter le vinaigre, le sel, l'huile et le légume croquant. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance de sauce aux herbes. (Cette étape peut aussi être faite au robot, en veillant à ne pas trop mixer pour garder un peu de texture). Réserver.
2. Couper les choux-fleurs en 2, au centre, en gardant le cœur afin que les « steaks » se tiennent bien. Couper ensuite une tranche de 1 pouce d'épaisseur sur chaque demi-chou-fleur à partir du centre, de façon à obtenir 4 « steaks ». (Conserver les bouquets des extrémités pour vos salades et crudités).
3. Badigeonner les steaks de chou-fleur avec de l'huile et assaisonner.
4. Sur le barbecue à feu élevé (ou au four à 230°C / 450°F), griller les steaks de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils colorent. Baisser le feu et continuer la cuisson jusqu'à ce que le chou-fleur soit *al dente*, cela prend environ 20 minutes. (Au four, finir au besoin sous le grill (*broil*) pour bien colorer les steaks). Réserver au chaud.
5. Pendant ce temps, cuire la protéine du marché, sur le barbecue ou dans une poêle, ou les œufs mollets.
6. Pour servir, déposer un steak de chou-fleur au centre de l'assiette avec la protéine choisie et garnir généreusement de chimichurri.

Initiée par AMPQ Association des MARCHÉS PUBLICS du Québec

Présentée par Sollio Groupe Coopératif

En partenariat avec Québec, UPA POUVOIR NOURRIR POUVOIR GRANDIR L'Union des producteurs agricoles