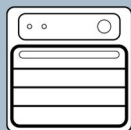


Chou fleur wings bbq sauce

Sommités de chou fleur à la sauce barbecue.



Four



Mise en place

Eplucher la carotte et tailler des bâtonnets fins.

Bien laver le chou fleur et préparer des sommités avec 2/3 cm de tige.

Mélanger tous les ingrédients de la pâte dans un grand saladier (farine, lait, 60 ml d'eau,ail, paprika,sel et poivre) bien battre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Tremper les sommités de chou fleur dans la pâte afin qu'ils soient entièrement recouverts, puis les passer dans la chapelure.

Les disposer ensuite sur une feuille de papier cuisson et enfourner à four chaud 180° pour 20 minutes de cuisson environ.

Sortir les choux fleurs du four et bien les badigeonner de sauce bbq.

Les remettre au four à 180° environ 10 minutes.

Mise en oeuvre

Servir aussitôt avec les bâtonnets de carottes, les tomates cerises coupées en deux, le bouquet de basilic frais et le reste de sauce bbq.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
ORIGINAL BBQ SAUCE	7733	7 cuillère
Choux fleur		1 pièce
Farine de blé		200 g
Lait		180 ml
Ail semoule		2 cuillère
Paprika		3 cuillère
Chapelure		100 g
Carottes		40 g
Tomates cerises		40 g
Basilic frais		3 g