

## BOUCHÉES DE CHOU-FLEUR CROUSTILLANTES AVEC SAUCE YAOURT-PESTO VEGAN BRESC – EN-CAS OU APÉRITIF VÉGÉTAL ET SAIN



### PRODUITS BRESC UTILISÉS



Bresc Purée d'ail 1000g



Bresc Purée de poivrons grillés 450g



Bresc Vegan pesto 450g

### INGRÉDIENTS

10 

#### Pour les bouchées de chou-fleur :

2,5 têtes de chou-fleur  
625 ml de lait végétal  
500 g de farine de maïs  
500 g de panko  
37,5 ml d'huile d'olive  
12,5 g de purée d'ail Bresc  
12,5 g de purée de paprika Bresc  
12,5 g de sel  
7,5 g de poivre noir

#### Pour la sauce au yaourt et pesto vegan :

500 g de yaourt végétal  
150 g de pesto vegan Bresc  
75 ml de jus de citron  
12,5 ml de sirop d'érable ou de sirop d'agave  
Une pincée de sel et de poivre

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Ces bouchées de chou-fleur croustillantes à base végétale sont la combinaison parfaite de croquant et de crémeux. Les épices relevées et le panko léger offrent une belle texture, tandis que la sauce yaourt-pesto vegan Bresc apporte une touche finale onctueuse et savoureuse. Un plat idéal en snack végétal, en entrée ou pour l'apéritif !

Préchauffez le four à 200°C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un bol, mélangez la farine de maïs, le lait végétal, la purée d'ail, la purée de paprika, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Placez la panko dans un autre bol.

Trempez chaque bouquet de chou-fleur dans la pâte, puis enrobez-le de panko jusqu'à ce qu'il soit bien couvert.

Disposez les bouquets sur la plaque de cuisson, vaporisez ou badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive, puis faites-les cuire au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Pendant ce temps, mélangez le yaourt, le pesto vegan, le jus de citron, le sirop, le sel et le poivre pour préparer la sauce. Ajustez le goût en ajoutant plus de citron, de sel ou de sucre si nécessaire.

Servez immédiatement les bouchées de chou-fleur croustillantes avec la sauce pesto au yaourt bien fraîche !

