

# Salade de chou-fleur rôti et orange

Atelier culinaire du 07 mars 2026 animé par **Gabrielle Fourny**



X 4



mn



mn



## Ingrédients

- ½ chou-fleur
- 1 orange
- 3 c à s de **fromage blanc**
- 2 tranches de **pain complet**
- **Persil frais**
- **Gingembre frais**
- 1 gousse d'ail
- **Curcuma**
- **Cumin**
- **Huile d'olive**
- **Huile de colza**
- **Vinaigre de cidre**
- **Sel et poivre**

## Préparation

1. Tailler le chou-fleur en tranches de ½ cm
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Mélanger 4 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de curcuma, 1 c à c de cumin, 2 pincés de sel et 1 pincée de poivre
4. Enduire de ce mélange épicé à l'aide d'un pinceau les 2 faces des tranches de chou-fleur
5. Déposer les tranches de chou-fleur sur la plaque du four recouverte de papier cuisson
6. Faire cuire 35 mn et détailler les tranches de chou-fleur en morceaux de 2 cm quand elles sont refroidies
7. Mixer le fromage blanc avec un peu de persil, 1 c à s d'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une sauce bien verte
8. Réserver cette sauce au froid
9. Réaliser des suprêmes avec l'orange et les couper en dés de ½ cm en récupérant son jus
10. Réaliser une vinaigrette avec le jus d'orange récupéré, 1 c à s de vinaigre de cidre, 2 c à s d'huile de colza, 1 c à s de gingembre frais râpé, du sel et du poivre
11. Rassembler dans un grand saladier, les morceaux de chou-fleur rôti, les dés d'orange et un peu de persil émincé

12. Ajouter la vinaigrette, bien mélanger et réserver au froid
13. Couper les tranches de pain complet en dés de ½ cm
14. Faire dorer à la poêle avec 1 c à s d'huile d'olive et la gousse d'ail entière « claquée » jusqu'à ce les dés soient bien croustillants

**Observations**