

# CHOU-FLEUR CONFIT AU POIVRE DOUX



Par

**Éric Léautey**

Dans

**Ep. 52 - Bon comme chou**

## INGRÉDIENTS :

- 1/2 chou-fleur
- 1 bouquet garni
- 1/2 poivron rouge
- 8 tomates
- 1/2 oignon ciselé
- 100 g de crème
- 1 pied de feuille de chêne

## PRÉPARATION :



4 personnes



facile

## RECETTE :

1. Mondiez 8 tomates, coupez-les en quartiers sur un papier de cuisson, assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du piment d'Espelette. Laissez cuire pendant 1 heure dans un four à 100°C.
2. Taillez en grosses tranches le 1/2 chou-fleur, faites-le blanchir légèrement à l'eau salée, puis poêlez-le dans de l'huile d'olive avec le bouquet garni et le poivron rouge coupé en gros dés. Ensuite laissez-le confire pendant environ 35 minutes dans un four à 100°C et laissez refroidir dans la cuisson.
3. Égouttez les tranches de chou-fleur. Prélevez une partie de l'huile de cuisson pour y dorer les tranches de chou-fleur. Salez et poivrez, parfumez au piment d'Espelette.
4. Avec le reste de l'huile de cuisson du chou-fleur, faire fondre l'oignon ciselé, ajoutez le poivron et la pulpe de tomate réservée. Faites cuire à couvert pendant 25 minutes. Versez la crème puis mixez, passez, rectifiez l'assaisonnement.
5. Lavez le pied de feuilles de chêne. Assaisonnez avec du sel, du poivre et l'huile de cuisson du chou-fleur.
6. Au centre d'une assiette, disposez la salade puis dressez les tomates confites et le chou-fleur. Versez un cordon de crème de poivron et de tomate.