



Steak de chou-fleur accompagné de pleurotes et de jeunes oignons



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 chou-fleur (grand)
beurre
sel et poivre
500 grammes de pleurotes
4 jeunes oignons
sauce soja

Méthode de préparation

- 1.** Placez le chou-fleur sur une planche à découper, et retirez le pied et les feuilles extérieures.
- 2.** Coupez le chou-fleur à l'horizontale en quatre tranches épaisses.
- 3.** Faites fondre une grosse noix de beurre dans deux poêles.
- 4.** Faites cuire deux steaks de chou-fleur dans chaque poêle. Laissez-les joliment caraméliser à haute température. Après cinq minutes, retournez-les, et poursuivez la cuisson cinq minutes supplémentaires. Nourrissez de temps en temps le chou-fleur en le nappant d'une cuillerée de beurre moussieux (penchez la poêle pour plus de facilité).
- 5.** Après cinq minutes, retournez-les, et poursuivez la cuisson cinq minutes supplémentaires. Nourrissez de temps en temps le chou-fleur en le nappant d'une cuillerée de beurre moussieux (penchez la poêle pour plus de facilité).
- 6.** Salez et poivrez selon votre goût.
- 7.** Faites chauffer du beurre dans une autre poêle, et faites-y cuire les pleurotes.
- 8.** Assaisonnez de poivre noir et d'un filet de sauce soja.
- 9.** Versez sur le chou-fleur, et décorez avec les jeunes oignons émincés.