



# Chou-fleur cuit au four avec mayonnaise de mangue



## Préparation du chou-fleur

Placer le chou-fleur dans une cocotte. Assaisonner avec du piment d'Espelette et du sel. Répartir le beurre et le zeste d'orange. Verser le jus d'orange et le bouillon de légumes, puis couvrir le chou-fleur et faire cuire au four à 200 degrés pendant 45 minutes.

## Préparation de la mayonnaise de mangue

Réduire la mangue en purée fine, puis remuer avec la mayonnaise, le yaourt et les épices jusqu'à obtention d'une crème lisse. Saler.

## Rezept für 4

### Ingrédients pour le chou-fleur

1 chou-fleur, paré  
1 grosse pincée de piment d'Espelette (ou de piment en poudre)  
1 grosse pincée de fleur de sel  
50 g de beurre en petits dés  
1 orange non traitée, jus et zeste  
200 ml de bouillon de légumes

### Ingrédients pour la mayonnaise de mangue

½ mangue mûre  
100 g de mayonnaise, faite maison ou achetée  
100 g de yaourt à la grecque  
1 pincée de piment en poudre  
1 pincée de coriandre en poudre  
Sel