

**Chou fleur grillé aux olives**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2018/12/chou-fleur-grille-aux-olives-p1140586-r.jpg) **Pour 5 Croquants-Gourmands**

**Le chou-fleur :  
- 1** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur) **de taille moyenne**  
**- huile d'olive**  
**- sel fin**  
**Le condiment :**  
**- 20 g d'**[**amandes**](https://recettes.de/amande) **effilées**  
**- 1** [**citron**](https://recettes.de/citrons) **bio**  
**- 50 g de** [**tapenade**](https://recettes.de/tapenade)  
**- 1 bouquet de** [**persil**](https://recettes.de/persil)  
**- 4 càs d'huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**

**1 plat à four**  
**Préchauffage du four à 240°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
.  
**Le chou-fleur :**  
Parer le chou-fleur.  
Le faire cuire à la vapeur jusqu’à ce qu'il soit juste cuit à cœur pendant 20 à 25 minutes  
ou 8 minutes à la cocotte-minute (vérifier en le piquant).  
Le poser dans un plat à four et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.  
Le parsemer de sel ([**sel aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) pour moi).  
Enfourner pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit grillé.  
Pendant ce temps, préparer le condiment.

**Le condiment :**  
Il me restait de la [**tapenade**](http://croquantfondantgourmand.com/?s=tapenade), j'en ai profité pour l'utiliser.  
Faire griller les amandes dans une poêle à sec, les hacher grossièrement et les laisser refroidir.  
Râper finement le zeste du citron et recueillir le jus.  
Ciseler finement le persil pour en obtenir 4 cuillerées à soupe.  
Mélanger la tapenade (ou les olives hachées), les amandes, le zeste de citron et quelques cuillerées de jus (suivant le goût).  
Ajouter l'huile et mélanger.  
Rectifier l’assaisonnement en sel si besoin et poivrer.  
 **Le service :**  
Servir le chou-fleur découpé en quartiers accompagné du condiment.