



# CHOU POINTU GRILLÉ AU FOUR SAUCE MISO

## INGRÉDIENTS

- 1 chou pointu (environ 750 g)
- 40 g de beurre doux
- 20 cl de lait de coco
- 50 g de raisins secs
- 1 cuillerée à café de curry en poudre
- Sauce miso

*L'umami est d'autant moins évident que le sucré, l'acide, le salé ou l'amer apparaissent souvent en premier plan, alors que l'umami est plutôt une saveur de fond et un puissant exhausteur de goût. Il se caractérise par sa profondeur et sa longueur en bouche, mais aussi par sa rondeur. Il est discret mais bien présent, tapissant toute la langue et laissant une sensation durable. Mais, si l'on a des difficultés à identifier l'umami de manière consciente, il est inscrit profondément dans notre mémoire et nous parle de manière instinctive, car c'est la saveur dominante du lait maternel, ce qui en fait un goût universel par définition, et un plaisir pour les papilles.*

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN**

**TEMPS DE CUISSON : 25MN**

**TEMPS TOTAL : 35MN**

## PRÉPARATION

Couper le chou en quatre et de le disposer dans un plat pouvant aller au four.

Versez un généreux filet d'huile d'olive sur le chou et assaisonnez avec du sel et du poivre. Vous n'avez besoin de rien d'autre !

Faites ensuite cuire le chou pendant 20 minutes à 175°C. Après 10 minutes, je vous conseille de vérifier la couleur du chou. S'il commence à noircir, recouvrez de papier d'aluminium et baissez légèrement la température du four.

Pour la préparation de la sauce miso, ajoutez dans un mixeur 1 cuillère à soupe de miso, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillère à soupe de jus de citron, un pincée de sel et du poivre. Mixez le tout et réajustez si nécessaire.

- **Trop salée:** Ajoutez plus de citron, un peu d'eau et d'huile.
  - **Pas assez salée :** Ajoutez un peu de miso ou du sel
  - **Trop liquide :** Ajoutez un peu de miso et d'huile
  - **Pas assez liquide :** Ajoutez un peu d'eau
  - **Trop acide :** Ajoutez un peu de miso, d'huile et si cela n'est toujours pas assez, ajoutez un peu de sucre
  - **Trop fade :** Ajoutez un peu de citron et de miso
- Versez la sauce sur le chou pointu.

*Le miso est un aliment de la cuisine japonaise. Il s'agit d'une pâte faite à base de soja fermenté. Le miso apporte une saveur particulièrement umami.*