

## Ailes de chou-fleur croustillantes

### Ingrédients

Pour le chou-fleur :

- 1 chou-fleur moyen, coupé en fleurons
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 tasse de lait végétal non sucré
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de paprika
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre noir
- 1 tasse de chapelure ou de panko

Pour la sauce :

- ½ tasse de sauce Buffalo, de sauce barbecue ou de sauce chili douce ou tout autre sauce que vous pouvez tolérer
- 1 cuillère à soupe de beurre végétalien fondu ou d'huile d'olive

À servir en option :

- Sauce ranch végétalienne ou trempette
- Bâtonnets de céleri et de carotte
- Oignons verts ou graines de sésame pour la garniture



### Instructions

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier de parchemin.
2. Dans un grand bol, mélangez au fouet la farine, le lait végétal, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Placez la chapelure dans un autre bol.
4. Trempez chaque fleuron de chou-fleur dans le mélange, en laissant l'excédent s'égoutter, puis enrobez-la de chapelure.
5. Disposez les fleurons sur la plaque de cuisson en une seule couche.
6. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
7. Dans un autre bol, mélangez la sauce avec le beurre végétalien fondu ou l'huile d'olive.
8. Mélangez les ailes de chou-fleur cuites dans la sauce jusqu'à ce qu'elles en soient uniformément enrobées.
9. Remettez au four pendant 5 à 10 minutes supplémentaires pour un résultat encore plus croustillant.
10. Servez chaud avec votre sauce préférée et des légumes frais.

## Conseils

- Pour des ailes de poulet encore plus croustillantes, utilisez de la chapelure panko.
- Faites cuire à l'air chaud à 400°F pendant environ 15 à 18 minutes au lieu de les cuire au four.
- Essayez différentes sauces pour personnaliser le goût.
- Ces ailes sont encore meilleures lorsqu'elles sortent tout juste du four.

---

Cette recette est un excellent exemple de la façon dont les repas à base de plantes peuvent être à la fois réconfortants et faciles à préparer, tout en contribuant à un environnement intérieur plus sain grâce à des ingrédients simples et faits maison.