Cauliflower bites

Ingredients

8 cups 1 1/2-inch cauliflower florets – bite size or a little bigger

Sauce

Salt and Pepper – salt not really necessary

Hot sauce - Frank's RedHot

Sriracha sauce – to taste

Lemon juice

BBQ sauce

Honey

Preparation

1. Preheat oven to 450°F. Coat a large rimmed baking sheet with cooking spray – I just put them on an aluminum paper -.

2. Toss cauliflower in a large bowl. Make the sauce using all of the ingredients in the list in another bowl. Try to coat the cauliflower evenly, so make enough for the quantity you have -using your hands so coat them works really great -. For the quantity for the ingredients, Hot sauce is the main ingredient. Honey is to create a more consistent sauce. The flavor of BBQ sauce is strong so, unless you love the taste, don’t put too much. Taste your sauce for your perfect taste!

3. Spread on the prepared baking sheet the coated cauliflower; reserve the two bowls. Roast the cauliflower until it's starting to soften and brown on the bottom, about 15 minutes. Meanwhile, combine, again, hot sauce, sriracha to taste, honey, BBQ sauce and lemon juice in the bowl.

4. Add the roasted cauliflower and toss to coat. Return the cauliflower to the baking sheet and continue roasting until hot, about 5 minutes more.

Enjoy!

Version française

Ingrédients

8 tasses de chou-fleur défait en bouchée

Sauce

Sel et poivre – Le sel n’est pas nécessaire

Hot sauce – comme Frank’s redhot

Sriracha – optionnel et au goût

Jus de citron

Sauce BBQ

Miel

Préparation

1. Préchauffer le four à 450. Arroser une plaque en métal large avec un corps gras – tel huile ou “cooking spray”. J’ai utilisé du papier d’aluminium.

2. Mettre les chou-fleurs en morceau dans un grand bol. Dans un autre bol, mélangez les ingrédients de la sauce ensemble. Essayer d’en faire assez pour couvrir tous les morceaux de chou-fleur. Couvrir les morceaux en utilisant vos mains, cela marche à merveille. Pour la quantité des ingrédients, la “hot sauce” est l’ingrédient principal. Le miel est mis pour avoir une sauce plus consistante. Le goût de la sauce BBQ est fort, n’en mettez pas trop pour ne pas couvrir tous les autres goûts. N’hésitez pas à goûter pour avoir une sauce parfaite!

3. Étendez les morceaux couverts sur la plaque et gardez les bols proches, vous allez les réutiliser. Faites cuire les chou-fleurs pendant environ 15 minutes, dépendamment de la grosseur. Des petits morceaux plus 10 minutes, et des gros morceaux 20 minutes! Pendant ce temps, refaite une autre sauce avec les mêmes ingrédients.

4. Lorsque les chou-fleurs sont fini, sortez-les du four et remettez les dans le bol. Verser la nouvelle sauce dessus. Mélanger (avec un ustensile pour ne pas vous brûler) et remettez les pendant 5 minutes!

Régalez-vous!