

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

CHOU-FLEUR GRILLÉ



1 chou-fleur coupé en morceaux

1 c. à table de jus de citron

3 c. à table d'huile d'olive

2 gousses d'ail hachées finement

1 c. à thé de pâte de Miso (ou 1 c. à thé de Bovril au poulet)

Poivre au goût.

Préchauffer le four à 400°F.

Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail et le miso de façon à obtenir une sauce homogène.

Mettre les morceaux de chou-fleur et la sauce dans un sac hermétique et brasser de façon à enduire uniformément les légumes de sauce.

Étendre en une seule couche, poivrer et mettre au four environ 20 à 30 minutes selon la cuisson désirée. (Garder idéalement le légume légèrement croquant).

Cette recette donne une allure plus intéressante que le simple chou-fleur vapeur, parfois ennuyant et fade! Vous pourriez aussi ajouter du fromage râpé (suisse ou gruyère) et faire fondre 5 à 8 minutes avant la fin de cuisson.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM