



Chou-fleur soufflé

Donne 5 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson au four : 25 minutes

Préchauffez le four à 220 °C (425 °F)

Allergène courant : aucun



Matériel :

- Papier parchemin ou enduit à cuisson antiadhésif
- Petit couteau
- Plaque à pâtisserie

Ingrédients :

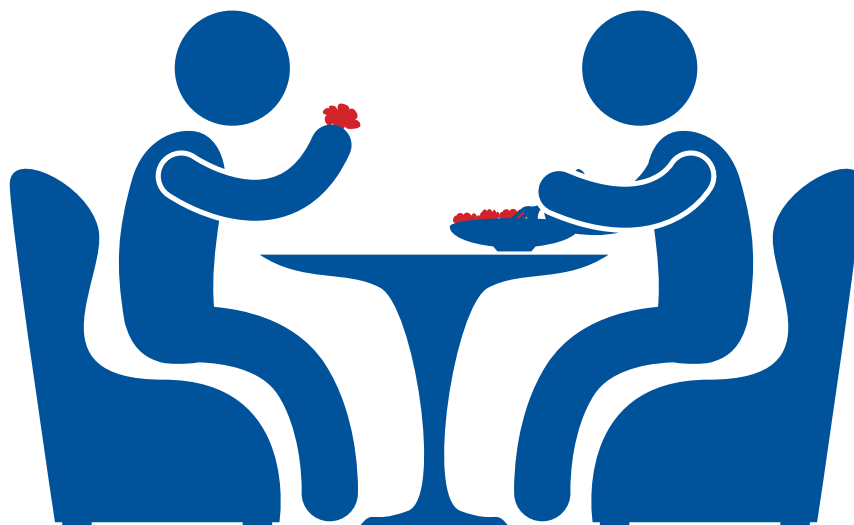
1 tête de chou-fleur

Sel et poivre

Curcuma (facultatif)

Préparation :

1. Coupez des morceaux de chou-fleur de la taille du maïs soufflé.
2. Étendez les morceaux sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
3. Vaporisez les morceaux de chou-fleur d'un enduit à cuisson antiadhésif.
4. Assaisonnez de poivre, de sel et de curcuma.
5. Faites cuire dans le four pendant 25 minutes.



Traduction d'une recette tirée d'Eatright.org