Chou-fleur

Bienfaits pour la santé

- Contient presque toutes les vitamines et nutriments dont ton corps a besoin.
- Contient des nutriments qui pourraient aider à prévenir le cancer et autres maladies chroniques.

Entreposage

Dans le réfrigérateur. Peut aussi être congelé et utilisé un autre jour.

Préparation

Retirer les feuilles et rincer le chou-fleur à l'eau. Manger les fleurons crus, bouillis, cuits à la vapeur ou grillés!

Chou-fleur grillé

***Ingrédients*:**

Chou-fleur
Huile
Sel et poivre, ou assaisonnement de votre choix

Préparation:

1. Préchauffer le four à 425°F. Couper le chou-fleur sur le sens de la longueur pour faire des tranches épaisses. Garder les fleurons qui tombent.
2. Placer les tranches et fleurons sur une plaque de cuisson, badigeonner les tranches avec de l'huile et la moitié des épices.
3. Cuire au four pour 15 minutes, ensuite retirer du four, tourner les tranches de choux-fleurs et mettre le restant de l'huile et des épices. Mettre au four pour un autre 15 minutes.

Portions: 3

Recette adaptée de *Healthy Recipes Blog