

ACCOMPAGNEMENT

chou-fleur rôti aux épices.

FACILE !

fresh.

au service du goût



OSONS. CRÉONS. VIVONS. RIENS. PARTAGEONS.
AU SERVICE DU GÔUT.

CHOU-FLEUR

👤 4 personnes

🕒 15 min.

🕒 40 min.

LE MARCHÉ

Pour le chou-fleur rôti

- 1 chou-fleur
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 10 cl d'eau

Pour le dukkah pistaches

- 150 g de pistaches concassées
- 2 c. à s de graines de sésame
- 1 c. à s de graines de fenouil
- 1 c. à s de graines de cumin
- 1 pincée de fleur de sel

ACCOMPAGNEMENT

chou-fleur rôti aux épices.

- 1 Préchauffez le four à 200°C.
- 2 Retirez les feuilles du chou-fleur et coupez la base afin qu'il tienne debout.
- 3 Dans un bol mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le miel et les épices.
- 4 Badigeonnez le chou-fleur de cette préparation. Déposez le chou-fleur dans un plat, ajoutez l'eau et enfournez pour 30 minutes de cuisson. Couvrez de papier aluminium et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Pendant ce temps, préparez le dukkah. Pour cela, concassez les pistaches grossièrement. Pilez les graines. Mélangez les pistaches concassées, les graines et les épices, puis faites torréfier le tout dans une poêle bien chaude pendant quelques minutes. Réservez.
- 6 Servez le chou-fleur avec le dukkah pistaches.



Flashez ce code et retrouvez cette recette et plein d'autres.

Suivez-nous !



@fresh.
lemagasin



fresh.
lemagasin

Partagez vos idées recettes sur Facebook ou Instagram avec le hashtag #jecuisinefresh et taguez nous.

*Stylisme et photographe : Sandrine Saadi - www.studiobasilic.com
Nous faisons le choix de travailler avec un imprimeur labellisé imprim vert et d'utiliser du papier certifié PEFC issu de forêts gérées durablement.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Plus de recettes sur
fresh.fr

fresh.
au service du goût