



CHOU-FLEUR HUILE INFUSÉE À L'AIL

à partager

INGRÉDIENTS

- 1 citron jaune
- 3 c-a-s de tahini
- 3 c-a-s d'huile infusée à l'ail
- Sirop d'érable
- Paprika
- Origan
- Piment d'Espelette
- Sel

DÉROULÉ

Pré-chauffez votre four en chaleur tournante à 190°.

Epluchez le chou fleur .

Mélangez jus de citron, tahini, huile d'olive infusée à l'ail, paprika.

Badigeonnez votre chou-fleur de sirop d'érable, huile d'olive infusée à l'ail, sel et piment d'Espelette.

Déposez le tout dans du papier aluminium, déposer la gousse d'ail et fermez.

Mettez 1h au four et sortez le chou.

Retirez l'aluminium et remettez 15 min au four.

DRESSAGE

Déposez votre chou dans un plat creux et dégustez...