

CHOU-FLEUR RÔTI CARAMÉLISÉ

2 c. à thé de sucre
1/2 à 1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de curcuma moulu
1/2 c. à thé de paprika
1/2 c. à thé de poudre d'oignon
1/2 c. à thé de poudre d'ail
8 c. à soupe d'huile d'olive
1 chou-fleur coupé en petits bouquets

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Chemiser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger le sucre, le sel, les épices et l'huile. Enrober les bouquets de chou-fleur. Cuire au four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit et doré.

CHOU-FLEUR RÔTI AU FOUR

1c. à thé de sel d'ail
1c. à thé de graines de céleri
3c. à soupe huile d'olive
Poivre, au goût
1 chou-fleur coupé en bouquet

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).

Dans un petit bol, mélangez les épices, l'huile et poivrez généreusement. Retirez les feuilles et coupez le trognon du chou-fleur. À l'aide d'un couteau, séparez délicatement les fleurons. Badigeonnez le chou-fleur de cet assaisonnement, puis déposez-le sur une plaque de cuisson. Enfournez environ 1 heure en le badigeonnant toutes les 10 minutes.

Servir en accompagnement ou en entrée avec une trempette .

Les restant de ce chou-fleur se passe bien le lendemain dans une omelette, une salade, un sauté de légumes ou une soupe.