

Chou-fleur à l'ail et champignons



INGREDIENTS (4 personne)

- 1 petit chou-fleur, coupé en bouquets
- 200g de champignons
- 3 gousses d'ail émincées
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- ½ càc de paprika
- 1 càs de persil frais haché

*Recette testée et approuvée
par Wendy, diététicienne à
l'hôpital de Libramont*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 129 kcal

P : 4 g

L : 10 g

G : 3.5 g

Fibres : 4.5 g

Sel : 0.5 g

PREPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Recouvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé
3. Dans un grand bol, mélangez les bouquets de chou-fleur, les champignons tranchés, l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika
4. Etalez le mélange uniformément sur la plaque de cuisson
5. Faites rôti au four pendant 25-30min en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et tendre
6. Saupoudrez de persil frais avant de servir

A noter que cette recette peut aussi être réalisée dans une poêle