



CHOU-FLEUR AU FOUR

Vous en avez assez de faire bouillir ou cuire votre chou-fleur à la vapeur? Essayez de le hacher avec d'autres légumes et de le faire cuire dans un enrobage de fromage. C'est un plat d'accompagnement polyvalent et sain qui s'adapte à tous les légumes que vous avez sous la main.



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN | TEMPS DE CUISSON : 55 MIN | PORTIONS : 4



À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur, coupé en morceaux
de la taille d'une bouchée

1 carotte, tranchée

1 courgette, tranchée

½ oignon rouge moyen, tranché

60 ml (¼ tasse) de beurre, fondu

45 ml (3 c. à table) huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu

175 ml (¾ tasse) de chapelure

60 ml (¼ tasse) d'amandes
(ou d'autres noix), hachées finement

175 ml (¾ tasse) de fromage cheddar râpé

TRUCS

» Conserver les restes au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients.
3. Étendre uniformément les légumes enrobés sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin (ou graissée).
4. Faire cuire au four de 45 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.
5. Servir chaud.