

Chou-fleur rôti



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

35 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

1 chou-fleur

4 c.c. de [ghee](#) (= beurre clarifié) ou d'huile pour cuisson

1 c.c. de mélange d'épices orientales (ras el hanout)

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Rincer le chou-fleur et le détailler en fleurettes
3. Dans un bol, mélanger les fleurettes de chou-fleur avec 4 c.c. de ghee fondu ou d'huile cuisson, le sel et les épices
4. Disposer les fleurettes de chou-fleur sur une plaque de cuisson sans les superposer et enfourner env. 35 minutes à 180° en ouvrant de temps en temps la porte du four pour laisser s'échapper l'humidité

Coin des astuces

- Il est également possible d'utiliser d'autres épices au moment de mélanger les fleurettes de chou-fleur à l'huile de cuisson, comme du paprika ou encore des herbes de provence ou un mélange d'épices indiennes
- Les autres légumes qui se prêtent bien à ce mode de préparation, en frites, chips ou cubes rôtis au four sont par exemple :
 - Le [topinambour](#)
 - La [courge](#)
 - La [patate douce](#)
 - La [rave](#)
 - La [betterave rouge](#)
 - Le [panais](#)
 - ...
- Les légumes cuits de cette façon perdent une quantité importante de vitamines et il serait donc conseillé d'accompagner la plat contenant ces légumes d'autres légumes crus, avec une salade par exemple
- Les légumes cuits de cette façon perdent une quantité importante de vitamines et il serait donc conseillé d'accompagner la plat contenant ces légumes d'autres légumes crus, avec une salade par exemple