

CHOU-FLEUR RÉINVENTÉ

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 1 chou-fleur de couleur de votre choix
- 1 à 2 c. à soupe d'huile au choix (olive, canola, etc.)
- Pincée de sel
- Si désiré (OPTIONNEL) : 1-2 gousses d'ail hachée très finement, poudre d'oignon ou de cari, levure alimentaire, épices BBQ sans sel

Préparation

1. Faire chauffer le four à «broil».
2. Défaire le chou-fleur en morceaux de la grosseur de pop corn.
3. Déposer directement sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin le chou-fleur en morceaux et recouvrir de l'huile, du sel et des ingrédients optionnels si désiré.
4. Mélanger le tout directement avec vos mains sur la plaque (moins de vaisselle).
5. Mettre au four à «broil» pendant une quinzaine de minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien grillé, mélanger au besoin à mi-cuisson.