

CHOU-FLEUR GRILLÉ EN ENTIER

INGRÉDIENTS:

- 1 chou-fleur complet

Marinade :

1/2 T. Huile

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé d'épices à steak

2 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à soupe d'origan

3 à 4 c. à soupe de parmesan râpé

LE GRAND TRUC !

*Si vous ne voulez pas de croûte avec du parmesan, vous pouvez mariner de la viande ou d'autres légumes avec la marinade.



MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Enlever le pied du chou-fleur, en s'assurant de ne pas couper trop loin. Pour le laisser bien complet.
3. Dans un bol à mélanger, fouetter ensemble tous les ingrédients de la marinade sauf le parmesan.
4. Déposer le chou-fleur sur un plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
5. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez votre chou-fleur avec la moitié de la marinade
Conserver l'autre moitié et y ajouter votre parmesan rapé; réserver
6. Mettre le chou-fleur au four pendant 45 minutes à 1h00
(on veut qu'il soit tendre)
7. À la mi-cuisson, (30 minutes) sortir votre chou-fleur et couvrir de la balance de la marinade/parmesan. Terminer la cuisson.
(Cela donnera une belle croûte fromagée)
8. Servir en fleurons, en tranches ou encore pour un potage pimpé!



Les Gourmand(e)s :
Comment se faciliter la vie en cuisine ?



confections.gourmandes



traiteurconfectionsgourmandes.com



Confections Gourmandes

CROÛTE DE PIZZA "PIMPÉ" AU CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS:

- 1 Chou-fleur cuit entier au four
(se référer à la recette du "Chou-fleur grillé en entier")
- 4 c. à soupe de chapelure
(italienne préférablement)
- 1 œuf
- 4 c. à soupe de parmesan râpé

LE GRAND TRUC !

Utiliser comme une
croûte "traditionnel" et
amusez vous avec
les garnitures !



MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Hacher le chou-fleur au complet (environ jusqu'à la grosseur d'un grain de riz)
3. Dans un bol à mélanger, y mettre le chou-fleur haché et tous les ingrédients. Bien mélanger
* Si vous sentez le mélange trop 'humide' ajoutez un peu plus de chapelure
4. Préparer une plaque de cuisson ou à pizza avec un papier parchemin.
5. Déposer le mélange sur la plaque avec le papier, formez votre croûte pizza (1 cm épaisseur environ)
6. Enfourner pendant 40 minutes.
7. Après 40 minutes, garnir la croûte d'ingrédients au goût.
8. Mettre le four a BROIL et ré-enfourner 5 à 10 minutes le tour est joué!

Bon appétit!



Les Gourmand(e)s :
Comment se faciliter la vie en cuisine ?



confections.gourmandes



traiteurconfectionsgourmandes.com



Confections Gourmandes