

Chou-fleur grillé au curcuma et à la coriandre



Au rayon bio

VOTRE MAGASIN BIO



- 1 chou-fleur
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 càc de curcuma
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel Poivre du moulin

CHEF : CHANTAL PIOGE

Laver le chou-fleur et le couper en petits bouquets.

Laver et ciseler la coriandre.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à bord haut.

Faire griller les bouquets de chou fleur.

Mettre le couvercle et laisser cuire à feu doux 5 minutes.

Ajouter les graines de fenouil, les amandes, le sel et le poivre et cuire encore quelques minutes.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

Parsemer de coriandre fraîche.