

# Chou-fleur rôti



6 personnes •



Moyen •



Préparation 20 mn •



Cuisson 1h30



## Ingrédients

- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 c. à café de paprika
- ✓ Bouquet de thym frais
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel marin
- ✓ Poivre noir frais moulu
- ✓ 1 jus et zeste de citron
- ✓ 1 gros chou-fleur (1 kg) avec les feuilles
- ✓ 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 400 g de tomates en conserve
- ✓ 1/2 bouquet de persil plat frais
- ✓ Huile d'olive extra vierge

## Préparation

Éplucher et écraser l'ail. Mélanger avec le paprika et la moitié du thym. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Préparer le zeste du citron et le garder dans un bol séparé.

Couper les feuilles extérieures du chou-fleur. Jeter la tige du chou-fleur pour qu'il tienne à plat puis faites une croix dans sa base. Frotter toute sa surface avec le mélange au paprika, puis le mettre dans un plat creux de taille moyenne. Verser un filet de vinaigre balsamique et presser le jus du citron par-dessus. Couvrir et mettre au four à 180°C pendant 1 heure 20 minutes environ ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer le couvercle les 20 dernières minutes.

Sortir le plat du four et verser les tomates sur le chou-fleur. Saupoudrer du zeste de citron et des feuilles de thym restantes. Remettre le plat au four pour 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré. Arroser d'un filet d'huile d'olive extra vierge et décorer de persil.

## 👨‍🍳 ASTUCE Toque Chef:

Servir avec des abricots, de la sauge et des légumes de Noël.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	103 kcal	3,77 g	137 mg	190 mg	55 mg	217 mg	199 mg	127 mg
			6 4/5 parts	7 1/2 parts	5 1/2 parts	4 1/3 parts	8 parts	-

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin