

LA RECETTE DE  
L'ÉPICERIE DES ENVIRONS

# CHOU-FLEUR ROTI AUX ÉPICES

1/

Enlever la majorité des feuilles du chou-fleur, laisser seulement les fines qui l'entourent. Le faire cuire entier à la vapeur. Le retirer dès qu'il est tendre, tout en gardant sa tenue.

2/

Préchauffer le four à 210°C (chaleur tournante). Dans un bol, mélanger les épices et les herbes avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler.

3/

Egoutter le chou-fleur, enlever les feuilles restantes, et le poser dans un plat allant au four. À l'aide d'un pinceau, badigeonner entièrement le chou-fleur du mélange huile et épices puis enfourner pendant une vingtaine de minutes, le temps qu'il colore et grille légèrement.

4/

Sortir le chou-fleur et le saupoudrer d'amandes grillées. Servir chaud ou tiède.

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- épices : 1 petite cuillère à soupe de curry et 1/2 petite cuillère à soupe de coriandre en poudre ou 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de gingembre, 1 cuillère à café de coriandre en poudre et une pincée de cumin
- quelques amandes concassées
- huile d'olive
- sel

