

## ... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 9 avril

### Pop corn de chou-fleur

Le pop-corn de chou-fleur remplace agréablement le maïs soufflé. Assaisonnez-les à votre guise et dégustez ces petits bouquets croquants.

*Ingrédients pour 300 g :*

- 600 g de chou-fleur
- 3 c. à soupe de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de maïzena
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1 pincée de sel



*PRÉPARATION : (8 mn / cuisson 15 mn/ repos 10 mn)*

- Couper le chou-fleur en petits bouquets puis les rincer et les égoutter.
- Le déposer dans un saladier et le mélanger avec le reste des ingrédients.
- Déposer le chou-fleur sur une plaque allant au four recouverte d'un papier sulfurisé.
- Enfourner pour 25 minutes à 200 °C en mode chaleur tournante. Remuer de temps en temps.

Il ne reste plus qu'à déguster ce pop-corn de chou-fleur qui remplace parfaitement le maïs éclaté !



**BON ENCAS de besoin uniquement !**