



*Diététicienne nutritionniste*

*06 95 99 49 56*

*www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Popcorn Chou-Fleur**

***Temps de préparation : 10 minutes***

***Temps de cuisson : 25 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 1 chou-fleur*
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- 1 cuillère à café de curcuma*
- 1 pincée de piment d'Espelette*
- sel, poivre*

### ***Préparation de la recette :***

*Détailler le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros pop-corn.*

*Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).*

*Disposer le chou-fleur sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.  
L'enduire d'huile puis saupoudrer de curcuma, de sel et de poivre.*

*Enfourner pour 25 minutes de cuisson en mélangeant régulièrement.*

*Juste avant de servir, saupoudrer de piment d'Espelette.*