

# Chou-fleur au Curry

Light et Délicieux !

Absolument délicieux ! Dans ce plat, la chaleur épicée du curry se marie parfaitement avec la douceur du chou-fleur. C'est un plat idéal en hiver et très light pour le dîner. Vous pouvez l'accompagner avec des gambas ou des encornets grillés ou sautés à la poêle.

Le chou-fleur est un aliment nutritif et peu calorique, abondant en vitamines telles que la C, la K et les B, ainsi qu'en minéraux comme le potassium et le magnésium. Grâce à sa richesse en fibres et en antioxydants, il joue un rôle clé dans la réduction de l'inflammation et la prévention des maladies chroniques. C'est un choix parfait pour ceux qui cherchent à perdre du poids, en raison de sa faible densité calorique et de sa haute teneur en eau. Il soutient également la santé du cœur et du cerveau, notamment grâce à sa teneur en choline.



### Ingrédients :

- 1 Chou-fleur coupée en bouquets
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 à 4 cuillères à café de poudre de curry : au goût
- 1 cuillère à café de poudre d'ail : au goût
- 1 cuillère à café de poudre de paprika : au goût
- Sel et poivre : au goût
- Persil ou coriandre fraîche : pour garnir

## Préparation

- Préchauffez votre four à 200°C
- Dans un grand bol, mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile d'olive, la poudre de curry, l'ail en poudre, le paprika, le sel et le poivre. Assurez-vous que les bouquets soient bien enrobés.
- Étalez les bouquets de chou-fleur assaisonnés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites rôtir au four pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement caramélisé.
- Une fois rôti, garnissez avec du persil ou de la coriandre fraîche hachée.

Vous pouvez servir le chou-fleur comme accompagnement avec des encornets ou des gambas grillées.

Bon appétit !!!

