



# Chou frisé rôti au parmesan et au miel



**Temps de préparation**

< 30 min



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

1 chou de milan (petit)  
huile d'olive  
poivre du moulin  
1 cuillerée à thé de flocons de sel (p. ex. fleur de sel)  
2 gousses d'ail  
1/2 citron (jus)  
2 1/2 cuillères à soupe de miel  
1 pincée de poivre de cayenne  
75 grammes de parmesan (râpé)

## Méthode de préparation

- 1.** Retirez les feuilles extérieures sombres du chou. Coupez le chou en 8 tranches.
- 2.** Badigeonnez une grande plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y les tranches de chou. Aspergez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 220 °C. Les bords peuvent être dorés. Retournez les tranches de chou et poursuivez la cuisson au four pendant 5 minutes.
- 3.** Entre-temps, mélangez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le miel et le piment de Cayenne dans un récipient.
- 4.** Retirez la plaque de cuisson du four et aspergez les tranches de chou de vinaigrette avant de les parsemer de parmesan.
- 5.** Enfournez encore pour quelques minutes pour laisser fondre le fromage.