



Chou-fleur épicé au four



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

- 1 gros chou-fleur
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- sel et poivre
- 1 piment espagnol (épépiné et émincé)
- 1 tasse de graines de sésame
- 2 oignons de printemps

Méthode de préparation

- 1.** Retirez les premières feuilles du chou-fleur.
- 2.** Enduisez-le entièrement d'huile de sésame.
- 3.** Assaisonnez de sel et de poivre.
- 4.** Placez le chou-fleur 1 heure dans un four préchauffé à 200 °C (piquez la pointe d'un couteau dans le chou-fleur pour savoir s'il est cuit ; sinon, poursuivez la cuisson).
- 5.** À mi-cuisson, arrosez-le à nouveau d'huile.
- 6.** Terminez en ajoutant le petit piment, les graines de sésame et les jeunes oignons.