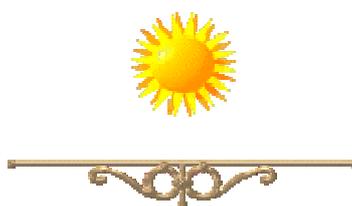


Fiche recette 50

Flequettes de Romanesco rôties.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 35 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

1 chou romanesco, 2 gousses d'ail, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à café de graines de coriandre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 200°. Laver le chou et le détailler en flequettes, Ecraser les graines de coriandre. Peler et écraser l'ail dans un bol. Ajouter l'huile, le sel et la coriandre et bien mélanger. Déposer les flequettes de romanesco dans un plat à gratin huilé et répartissez soigneusement le mélange huile ail et coriandre dessus. Poivrer et mettre à rôtir 30 minutes environ.