

## **POPCORN DE CHOU-FLEUR**

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

- 1 chou-fleur
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curcuma ou curry
- 1 pincée de piment d'Espelette (ou plus)
- Sel, poivre



### **Préparation :**

1. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros pop-corn.
2. Préchauffer le four à 210°C.
3. Dans un bol mélangez les bouquets de chou-fleur, l'huile d'olive, le sel, le poivre, et le curcuma ou curry.
4. Disposez la préparation sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfourez le tout pendant plus ou moins 25 min.
5. Retournez régulièrement afin d'empêcher que les bouquets ne brûlent.
6. Juste avant de servir, saupoudrez de piment d'Espelette.

Bon appétit !

***Vous pouvez servir ceci à vos enfants devant une soirée TV, ou encore à vos invités lors d'un apéro !***

Fanny LIEGEOIS  
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06  
ROUTE D'ATH, 326  
7050 JURBISE  
[www.dieteticienne-liegeoisfanny.be](http://www.dieteticienne-liegeoisfanny.be)