



Chou Rôti à l'Ail

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 chou entier
1 c.à.s d'huile d'olive
1 c.à.s de l'ail en poudre

AMÉLIOREZ ! Ajoutez une vinaigrette : 15g de persil, 1 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez des amandes.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Coupez le chou en deux puis en rondelles, comme illustré. Placez les morceaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez l'huile d'olive et l'ail en poudre et arrosez le chou. Assaisonnez.

2. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7). Enfourez le chou pour 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne tendre et bien cuit. Enlevez les feuilles brûlées.

3. Transférez dans une assiette.

4. Préparez la vinaigrette, si nécessaire, en mélangeant le persil avec de l'eau et de l'huile d'olive, arrosez le chou. Garnissez d'amandes coupées.

