

Chou-fleur grillé aux olives Bio et sésame

Si vous n'avez jamais cuisiné le **chou-fleur au four**, il faut essayer, c'est facile à préparer et délicieux. Il suffit d'arroser et d'enrober celui-ci avec de l'**huile d'olive Bio**. D'épicer ensuite en fonction de vos goûts : cumin, piment, paprika, curry ou muscade. Anne de **Papilles et Pupilles** vous propose ici d'opter pour le cumin et le paprika, valeur sûre, selon elle ☐

Mais vous ferez, bien sûr, en fonction de vos préférences mais surtout en fonction du contenu de vos placards.

- 6 Pers.
- 20 Min.
- 30 Min.

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Bio
- 12 olives vertes dénoyautées Bio
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym

Préparation

Ôtez les feuilles extérieures du chou-fleur. Détaillez-le en bouquets et lavez-les soigneusement. Mettez-les dans un saladier, arrosez en enrobant le chou-fleur d'**huile d'olive Bio**, ajoutez le **cumin** et le **paprika**.

Salez et mélangez.

Déposez-les sur une seule couche dans un plat à gratin et enfournez dans un four préchauffé à 220°C pour 30 minutes de cuisson. Ils doivent brunir légèrement.

Pendant ce temps, faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle pendant 5 à 6 minutes. Elles doivent colorer mais pas brûler. Coupez les **olives** en rondelles.

Lavez, séchez et effeuillez le thym.

Quand le chou-fleur est cuit, saupoudrez-le de graines de sésame, de thym et de lamelles d'olives et servez immédiatement.

Bon appétit !

D'autres recettes similaires

Velouté de chou-fleur au pesto d'olives vertes et amandes

Taboulé à la semoule et au chou-fleur

Salade de courge butternut rôtie, boulgour et huile d'olive Bio

Scone géant à partager au potimarron, olives et feta