



« Semoule » de chou-fleur et carottes rôties

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 à 25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- ¼ chou-fleur râpé
- 3 carottes fanes
- 1 tranche de jambon cru coupée en lanière
- 1 pincée de thym
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 2x 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 30 g de fromage de chèvre
- 1 cuillère à café de persil haché
- le jus d'½ citron
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les fanes de carottes en laissant 1 centimètre par carotte.
2. Disposez les carottes sur une plaque de cuisson. Badigeonnez les carottes d'une cuillère à café d'huile d'olive, de miel et de thym. Assaisonnez. Enfouez 20 à 25 minutes.
3. Mélangez le chou-fleur avec une cuillère à café d'huile d'olive et du jus de citron. Poivrez et salez. Ajoutez le jambon, les carottes et émiettez le chèvre. Garnissez de persil.