



FICHE RECETTE



INGREDIENTS 3 Personnes

- 1 chou fleur de petite taille
- Curry en poudre (quantité au goût)
- Un mélange de 3 fromages râpés, comme l'Abondance, la Tome de Savoie et le Beaufort
- Huile d'olive en vaporisateur
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Chou fleurs grillé à l'Air Fryer au curry et fromages



ÉTAPES

- Couper le chou fleur en bouquets, les laver. Bien les éponger
- A l'aide d'un grand couteau à scie, couper les bouquets en tranches et les placer dans le cuit vapeur.
- Cuire le chou fleur durant 15 minutes.
- Laisser refroidir.
- Déposer les tranches de chou délicatement dans le tiroir de l'air Fryer cosori, débarrassé de la séparation.
- Faire un pschitt d'huile sur le chou fleur et le saupoudrer de curry,
- Ajouter les râpés de fromages
- Lancer la cuisson en sélectionnant Grandzone, fonction BAKE, à 150° c, pendant 10 minutes
- Vérifier comment est le chou fleur, puis cette fois sélectionner Grandzone, fonction BAKE, à 180° c, pendant 15 minutes
- Vérifier comment est grillé le chou fleur et poursuivre la cuisson.
- Ajouter même un peu de temps pour qu'il soit plus grillé.
- Saler en fin de cuisson sans poivre si le curry est fort
- Déguster seul ou avec une viande grillée

