Ingrediënten



1 gros chou-fleur
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à café de curry en poudre
100g de feta légère
50g d'amandes effilées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
Persil frais pour garnir

Recept

Préchauffez le four à 200°C.
Coupez le chou-fleur en gros bouquets.
Mélangez le miel, le curry et l'huile d'olive dans un bol.
Badigeonnez les bouquets de chou-fleur avec ce mélange.
Disposez sur une plaque de cuisson et enfournez pour 25-30 minutes.

Toastez les amandes effilées dans une poêle sèche.
Disposez le chou-fleur rôti sur un plat, ajoutez la feta émiettée.
Parsemez d'amandes grillées et de persil frais avant de servir.

Temps de préparation : 45 minutes
Taille des portions : 4 personnes
Calories par portion : Environ 300 kcal

Ce plat se déguste chaud, directement sorti du four. Vous pouvez le servir en plat principal avec du quinoa pour un repas plus complet. N'hésitez pas à ajuster le de curry selon vos préférences.

Bron



https://www.facebook.com/dieteticiennemauzesurlemignon/posts/pfbid0SdTXD3A87CfNrg6HUmdVsk7jNbpiFr1txeVCeUXKtBVDiwxDyTh9Gnv6NZFH5LFcl

© Martine Lycke, Kookpassie, www.kookpassie.be

Info Martine Lycke

17/11/2026

Gemaakt met gestoomde bloemkool en broccoli
+ curry + olijfolie + honing (hier vergeten)
In Airfryer 180°C 15 minuten, halverwege opschudden
Paar minuten voor tijd amandelschilfers toegevoegd

Met mini krieltjes – ook airfryer 180°C 15 min
en witte worst – ook airfryer 180°C 15 min

Fotos





© Martine Lycke, Kookpassie, www.kookpassie.be