

Brocoli rôti à l'ail

- La délicieuse recette de brocoli rôti à l'ail (Très facile à faire!)



Ingrédients :

- 2 têtes de brocolis coupés en fleurets
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco fondu
- 5 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- Une pincée de flocons de poivre de cayenne

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans un grand bol, combiner les brocolis avec l'huile de noix de coco fondu et l'ail. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Bien mélanger.
4. Étendre sur une plaque à cuisson qui a bien été tapissée d'une feuille de papier parchemin.
5. Faire cuire pendant environ 15 minutes. Tourner à la mi-cuisson et assaisonner de flocons de poivre de cayenne.
6. Avant de servir, ajouter un peu de jus de citron.
7. Servir!

Voici une recette d'accompagnement qui est absolument parfaite avec les steaks

27/04/2021

La délicieuse recette de brocoli rôti à l'ail (Très facile à faire!)
et les grillades... C'est santé et très rapide à faire :)

“

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)