KIKKOMAN

Chou-fleur à la sauce soja Kikkoman

durée totale **30 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
617 kJ / 148 kcal

Matières grasses: **12,5 g** Protéines: **4 g**
Glucides: **4,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	chou-fleur
50 g	d'huile de colza
1	gousse d'ail, coupée en petits morceaux
0,5 càc	cumin
1 càc	paprika doux
1 càc	sirop d'érable
1 pincées	poivre de Cayenne
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et sécher le chou-fleur entier. Retirez toutes les feuilles sauf les plus petites. Faire mariner le chou-fleur dans un saladier avec l'huile de colza, l'ail, le cumin, la poudre de paprika, le sirop d'érable, le poivre de Cayenne et la sauce soja Kikkoman.

Étape 2

Répartir le chou-fleur sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire griller pendant environ 15 minutes à 180 °C (chaleur voûte et sole).