



## ***Tranches de chou-fleur à la parmigiana***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 35-45 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 gros chou-fleur
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 tasse de sauce marinara
- 3/4 tasse de fromage mozzarella, râpé
- 1/4 tasse de parmesan, râpé
- 1/4 tasse de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 2 c. table de beurre fondu
- Basilic, ciselé, au goût

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Couper le chou-fleur en 4 grosses tranches d'un pouce à un pouce et demi. \*
3. Badigeonner les tranches de chou-fleur avec de l'huile.
4. Saler et poivrer les tranches de chou-fleur.
5. Déposer les tranches de chou-fleur sur une plaque allant au four.
6. Cuire sur la grille du centre pendant 25 à 35 minutes en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce que les tranches de chou-fleur soient bien cuites et bien dorées.
7. Sortir la plaque du four et étendre 1/4 tasse de sauce marinara sur chaque tranche de chou-fleur.
8. Parsemer de mozzarella et de parmesan.

9. Mélanger dans un bol le beurre fondu et la chapelure.
10. Parsemer sur le fromage
11. Remettre au four et cuire 5 minutes. Terminer la cuisson à BROIL jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
12. Servir avec du basilic.
13. Vous pouvez accompagner les tranches de chou-fleur d'une belle salade ou d'un risotto.

\*Il y aura des fleurons qui se détacheront. Vous pouvez les conserver pour les servir en crudité ou les faire cuire en même temps pour un accompagnement ou **un potage**.