

Salade Croustillante Brocolis/Parmesan



30 minutes



400/personne



2 personnes



Fibres
Vitamine C
Vitamine K

Ingrédients



300g de fleurettes de brocolis



35g de chapelure



35g de parmesan râpé



4 càs d'huile d'olive



2 càs de miel



1 oignon rouge



2 càs de persil frais

Étapes

Préchauffer le four à 200°C.

Laver les fleurettes de brocolis et hacher l'oignon et le persil.

Dans un grand saladier, mélanger le brocolis, le parmesan râpé, l'oignon haché, la chapelure, l'huile d'olive et le miel.

Étaler le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pendant 20 minutes environ.