



Chou-fleur au jambon LOP et au fromage

Temps de préparation 15 min

Temps de cuisson 45 min

Donne 6 à 8 portions

La saison des récoltes fournit une abondance de choux fleurs bien ronds à l'apparence parfaite. Cette recette est un moyen simple et facile de le mettre en valeur.

Ingrédients

1 chou-fleur moyen, sans les feuilles et la tige
6 tranches de **jambon LOP** minces, hachées
1/4 tasse (60 ml) de tomates séchées, hachées
6 oz (180 g) de Cheddar fort St-Albert, râpé
2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, hachée



Préparation

Déposer le chou-fleur dans une casserole, couvrir d'eau froide et ajouter un peu de sel.

Amener à ébullition et cuire 10 minutes.

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

Égoutter le chou-fleur et déposer dans un plat allant au four. Insérer des morceaux de **jambon LOP** et de tomates séchées entre les bouquets du chou-fleur.

Cuire au four 20 minutes.

Ajouter le fromage et cuire 10 minutes de plus.

Parsemer de ciboulette et servir.

Trucs

Fromages canadiens qu'on peut substituer au Cheddar : Provolone, Cheddar mi fort, Gouda.

Valeur nutritive par portion

Énergie : 133 calories

Protéines : 9 g

Glucides : 5 g

Matières grasses : 9 g

Fibres : 1.9 g

Sodium : 300 mg

Cette recette contient **1/2 portion(s) de produits laitiers** par personne.