Chou frisé rôti au parmesan et au miel

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

1 chou de milan (petit)
huile d'olive
poivre du moulin
1 cuillerée à thé de flocons de sel (p. ex. fleur de sel)
2 gousses d'ail
1⁄2 citron (jus)
2 1⁄2 cuillères à soupe de miel
1 pincée de poivre de cayenne
75 grammes de parmesan (râpé)

Méthode de préparation

1. **Retirez les feuilles extérieures sombres du chou. Coupez le chou en 8 tranches.**
2. **Badigeonnez une grande plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y les tranches de chou. Aspergez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 220 °C. Les bords peuvent être dorés. Retournez les tranches de chou et poursuivez la cuisson au four pendant 5 minutes.**
3. **Entre-temps, mélangez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le miel et le piment de Cayenne dans un récipient.**
4. **Retirez la plaque de cuisson du four et aspergez les tranches de chou de vinaigrette avant de les parsemer de parmesan.**
5. **Enfournez encore pour quelques minutes pour laisser fondre le fromage.**