



Défendons le goût du frais

# Le chou Romanesco



Un chou avec une saveur délicate et teintée d'un léger goût de noisette !

## FACILE À PRÉPARER

CRU



VAPEUR  
8 MN



FOUR 180°C  
30/40 MN



À LA POËLE  
10/20 MN



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Sa couleur verte provient de la chlorophylle présente naturellement dans ce chou.

Il est source de :

- Vitamine C
- Potassium
- Fibres



Mille-feuilles de romanesco et de saumon



Salade de poulet et romanesco

Taboulé au chou romanesco



Toutes nos idées recettes sur [www.princedebrtagne.com](http://www.princedebrtagne.com)