



Défendons le goût du frais

Le chou-fleur vert



Un chou-fleur **doux** et **gourmand**, naturellement **pourvu en vitamine C** !

FACILE À PRÉPARER

CRU



VAPEUR
7 MN



FOUR 180°C
30 MN



À LA POËLE
10/20 MN



*Chou-fleur vert, boulghour
et poulet au citron confit*



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce chou-fleur est issu de variétés anciennes naturellement colorées. Il tient sa **couleur verte de la chlorophylle**, un pigment présent dans ses feuilles mais également dans ses fleurettes.

Toutes nos idées recettes sur www.princede Bretagne.com