

Défendons le goût du frais

Le chou-fleur



Osez les **nouvelles tendances culinaires**

FACILE À PRÉPARER

CRU



VAPEUR
7 MN



FOUR 180°C
30/40 MN



À LA POËLE
10/20 MN



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou-fleur est riche en vitamine C

100 g
cru ou
200 g
cuit

= 52 à 58 mg
de vitamine C

soit **1,5 orange**

soit **70%**
des valeurs
nutritionnelles
recommandées
par jour.



Toutes nos idées recettes sur www.princdebretagne.com

