

recette écomiam

# CHOUX-FLEURS ET BROCOLIS RÔTIS



4 pers.



10 min



40 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 500 g de choux-fleurs en fleurettes surgelés
- 500 g de brocolis surgelés

### Épicerie / Marché

- 6 càs d'huile d'olive
- 1 càs de sucre
- 1 càc de paprika
- 1 càc de curcuma
- 1 càc de cumin

## Préparation

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les choux-fleurs. Au bout d'une minute, ajoutez les brocolis et laissez cuire 2 min à couvert.
- Égouttez les légumes.
- Dans un saladier, versez le paprika, le curcuma et le cumin.
- Ajoutez l'huile d'olive et le sucre, salez et mélangez la marinade.
- Ajoutez les brocolis et les choux-fleurs, coupez si besoin les grosses sommités, bien mélanger.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez les légumes sur une seule couche.
- Faites cuire au four à 200 °C pendant 35 min.
- À l'aide d'un couteau, vérifiez la cuisson des légumes.

Bon appétit !