

# Chou-fleur

## sucré-épicé



## INGRÉDIENTS

- 1/4 TASSE D'HUILE DE NOIX DE COCO
- 3 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE OU SUCRE KETO STYLE D'ÉRYTRITOL
- 2 C. À SOUPE DE SRIRACHA
- 1 C. À SOUPE DE SAUCE SOJA
- 1 C. À THÉ DE POUDRE D'AIL
- 1 C. À THÉ DE POUDRE D'OIGNON
- 1 PETIT CHOU-FLEUR COUPÉ EN BOUQUETS

## INSTRUCTIONS

1. Fouetter ensemble dans un grand bol tous les ingrédients.
2. Ajouter les bouquets de chou-fleur et remuer délicatement jusqu'à ce qu'ils soient enrobés.
3. Préchauffer le microgrill 3 min.
4. Déposer dans le microgrill en position grill et cuire 5 à 6 min.