



Papillote de brocoli, chou-fleur et fromage en grains

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

1 heure

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 214; protéines 11 g; M.G. 14 g; glucides 12 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 291 mg; sodium 246 mg



Voilà une idée géniale pour varier un peu les accompagnements sur le BBQ ! Mention spéciale au fromage en grains qui ajoute une touche d'originalité et de décadence à cette papillote de légumes.

Ingrédients

- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 1 chou-fleur coupé en petits bouquets
- 200 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains
- 2 échalotes sèches (françaises) émincées

Pour la marinade:

- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de cari
- 1 oignon haché
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Ajouter le brocoli, le chou-fleur, le fromage en grains et les échalotes. Remuer.
- 3 Sur une grande feuille de papier d'aluminium, déposer la préparation aux légumes. Replier le papier d'aluminium de manière à former une papillote hermétique. Laisser mariner au frais de 1 à 2 heures.

- 4 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 5 Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 14 minutes, en retournant la papillote à mi-cuisson.