

## CHOU FLOWER POWER

### LES VERTUS POUR TON PALAIS :

Chou-fleur grillé et rôti sur un riz frais au persil et grenade. Sauce vegan aux épices relevées et ciboulette.

### LES VERTUS POUR TON CORPS :

Riche en eau mais aussi et surtout en goût lorsqu'il est grillé, le chou-fleur est un allié minceur sans se restreindre le palais. C'est un légume très digeste et qui contient de nombreux nutriments et vitamines essentielles (sélénium, vitamines B9 et C, Magnésium, phosphore, potassium).

Le riz permet de profiter de tous les bienfaits du chou-fleur lors de la digestion. Le persil et la grenade, quant à eux, sont riches en antioxydants.

