

# Choux-fleur façon couscous

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 85.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 500.0 gr Choux fleur
- 30.0 gr Beurre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p clous de girofle
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Ras El Hanout

## Une façon originale de préparer le chou fleur.

### Etape 1:Préparation du chou fleur

Détailler le chou fleur en bouquet, laver les. Raper les bouquets avec une rappe à gros trous.

### Etape 2:Cuisson

Dans un autocuiseur (ou couscoussier), mettre les brisures de choux fleurs. Couper le beurre en petits morceaux et parsemer les dans les brisures. Cuire le chou fleur 2 à 3 minutes dès que la toupie chuchote. Puis ouvrir l'autocuiseur et ajouter les épices et l'huile d'olive. Mélanger bien.

### Présentation

Ce plat se déguste chaud avec des brochettes d'agneau ou froid en salade.