

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.