

Couscous de chou-fleur

Pour 4 personnes en accompagnement

- 1 chou-fleur
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre.



Servir: Chaud, avec des côtes d'agneau ou des saucisses grillées.

Variation

Ajoutez un mélange d'épices à tajine ou du curry.

■ Epluchez le chou-fleur en petits bouquets et rincez les. Passez les ensuite au mixeur pour obtenir de petits morceaux semblable à de la semoule.

■ Faites bouillir de l'eau salée, et plongez dedans la « semoule » de chou-fleur pendant une minute.

■ Egouttez la, puis faites la sauter à la poêle avec l'huile d'olive pendant 3 à 5 minutes, en rectifiant l'assaisonnement.

Conseils

Aucune difficulté, veillez cependant à ne pas trop mixer le chou-fleur, cela ne doit pas être de la purée.