

# Riz de chou-fleur

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 chou-fleur
- un peu d'huile d'olive pour la cuisson
- sel

## Préparation

- détailler le chou-fleur en fleurets ;
- exploser les fleurets au thermomix 10 secondes à vitesse 5 ;
- faire chauffer une poêle avec l'huile ;
- quand la poêle est chaude, ajouter le chou-fleur explosé ;
- ajouter un peu de sel ;
- remuer fréquemment ;
- quand le chou-fleur commence à rôtir, continuer encore un peu pour avoir suffisamment de chou-fleur rôti pour votre goût.

---

Révision #2

Créé 20 septembre 2024 13:43:34 par Luc

Mis à jour 20 septembre 2024 14:28:11 par Luc