



Riz de chow-flour



Riz de chou-fleur

Ingédients

- ✓ ½ pomme de chou-fleur biologique
- ✓ ½ tasse d'oignon, haché
- ✓ 1 gousse d'ail, émincée
- ✓ 1 cuillère à table d'huile de noix de coco
- ✓ 1 cuillère à thé de curcuma (optionnel)
- ✓ Sel de mer et poivre, au goût



Préparation

1. Rincer le chou-fleur à l'eau froide et assécher par tapotements.
2. Râper grossièrement le chou-fleur avec une râpe à fromage ou pulvériser des morceaux de chou-fleur au robot culinaire jusqu'à consistance de grains de riz.
3. Chauffer à feu moyen l'huile de noix de coco dans un poêlon.
4. Faire sauter l'oignon et l'ail de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
5. Ajouter le riz de chou-fleur et faire sauter encore 5 minutes.
6. Saler et poivrer avant de servir.





Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)