Chou-fleur à la méridionale



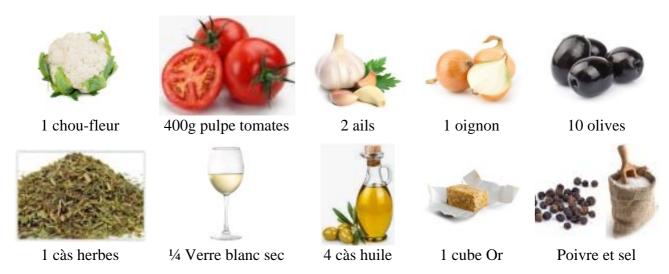


Chou-fleur précuit 15 min avec un cube



Le final: avec oignon, ail, olives, herbes

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa. : 30 min – Cuisson : 20 min dans eau et 15 min casserole



Préparation

- 1. Débiter le chou-fleur en petits bouquets, le faire tremper dans de l'eau vinaigrée, 10 min.
- 2. Rincer puis égoutter le chou-fleur.
- 3. Le faire cuire 15 min dans de l'eau bouillante avec un cube Or. Egoutter, réserver.
- 4. Eplucher ail et oignon, enlever le germe de l'ail, ciseler le tout, réserver séparément.
- 5. Dans une casserole, faire chauffer 4 càs d'huile d'olive.
- 6. Cuire l'oignon ciselé 3 min puis rajouter l'ail ciselé pour 3 min.
- 7. Rajouter la boite de pulpe de tomate avec 1 càs d'herbes de Provence, saler léger, poivrer.
- 8. Rincer le fond de la boite avec ¼ de verre de blanc sec. Rajouter à la casserole, remuer.
- 9. Laisser évaporer 5 min puis rajouter les olives (avec ou sans noyau), remuer.
- 10. Rajouter le chou-fleur, laisser mijoter 10 min à feu doux, en remuant pour prendre la sauce.
- 11. Servir chaud.