

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



1 chou-fleur



400g pulpe tomates



2 ails



1 oignon



10 olives



1 càs herbes



¼ Verre blanc sec



4 càs huile



1 cube Or



Poivre et sel

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 boîte de pulpe de tomate avec 1 càs d'herbes de Provence, saler léger, poivrer.
8. Rincer le fond de la boîte 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.

* * * 16 juin 2022 * * *