

Chou-fleur sauté

Ail, citron, pain grillé



Ingrédients – Convives : 2 – Prépa. : 15 min – Cuisson : Pain 5 min, chou-fleur 5 et 10 min



1 chou-fleur



1 gousse d'ail



5 càs H. d'olive



1 citron



1 tranche de pain

Préparation

1. Découper le chou-fleur en sommités. Les tremper 10 min dans de l'eau vinaigrée. Rincer.
2. Débiter l'ail en petits dés. Réserver. Tailler des zestes de citron. Réserver.
3. Tailler la tranche de pain en dés de 1 cm.
4. Faire dorer les dés de pain 5 min dans une poêle huilée. Réserver dans un bol.
5. Mettre le chou-fleur dans la poêle, avec de l'huile. Couvrir, laisser mijoter 5 min feu moyen.
6. Oter le couvercle et laisser dorer 12 min env. en remuant.
7. Faire un trou au centre de la poêle, rajouter l'ail et les zestes de citron. Faire chauffer 30 sec.
8. Rajouter l'ail. Remuer le tout. Rajouter le pain grillé et les restes de citron en tranches.
9. Parsemer de persil ou d'herbes de Provence.
10. Servir chaud.

* * * 12 septembre 2023 * * *