



Les plats principaux

Salade fraîche au riz chou-fleur

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 piments jalapeño (ou un piment chili, haché finement)
4 cuillères à soupe de coriandre (hachée finement)
800 grammes de choux-fleurs (de fleurs)
1 cuillère à café de poudre de cumin
1 cuillère à café poudre de paprika
2 jeunes oignons (en anneaux)
4 tomates (en petits dés)
1 poivron jaune (en dés)
1 poivron rouge (en dés)
1 citron vert (en quartiers)
1 oignon (en anneaux)
1 avocat (en lamelles)
2 gousses d'ail
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mettez les fleurs du chou en morceaux dans le mixeur et mixez finement.

Faites revenir l'oignon avec l'ail et le poivre dans de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, la poudre de cumin, le paprika en poudre et une pincée de sel et laissez mijoter 10 minutes.

Ajoutez les dés de poivrons et le riz chou-fleur et cuisez 4 minutes en remuant bien. Versez le riz chou-fleur dans un grand plat. Terminez et décorez avec la coriandre, les jeunes oignons, l'avocat et les quartiers de citron vert.

Conseil: Vous pouvez aussi faire votre riz avec de la carotte ou de la courgette.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

