



Plats d'accompagnement

Riz chou-fleur coloré

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 chou-fleur (les fleurs)
1 cuillère à café de gingembre (râpé)
2 échalotes (hachées)
250 grammes maïs doux (en boîte)
200 grammes petits pois (surgelés)
2 carottes (en petits dés)
1 cuillère à café de poudre de cumin
1 cuillère à café feuilles de basilic
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mixez le chou-fleur finement dans un mixeur. Pas trop en 1 fois de telle sorte qu'il y ait de beaux petits morceaux qui ressemblent à des grains de riz.

Faites revenir les échalotes et le gingembre dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les dés de carottes et faites cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez le riz chou-fleur et faites cuire encore 5 minutes. Assaisonnez avec cumin, poivre et sel.

Incorporez les petits pois et le maïs au riz et faites cuire encore quelques minutes. Versez le riz dans un grand plat et terminez avec le basilic..

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

