



Plats d'accompagnement

Autre

Pain au chou-fleur

Pour 1 personne

Ingrédients

1 chou-fleur (les rosettes)
1 oignon
1 cuillère à soupe huile de tournesol (+ supplément pour cuire)
150 grammes de fromage (vieux, râpé)
1 cuillère à café de levure en poudre
150 grammes de poudre d'amande
1 cuillère à soupe thym (séché)
4 œufs
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Moulez finement les rosettes du chou-fleur dans un mixer ou un robot de cuisine.

Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile et ajoutez-le au chou-fleur en même temps que la poudre d'amandes, le fromage râpé, la levure en poudre et l'huile de tournesol. Salez et poivrez.

Battez les oeufs avec le thym à part puis ajoutez-y le mélange de chou-fleur. Mélangez bien.

Versez le mélange dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Mettez 20 minutes au four jusqu'à ce que le dessus soit brun clair. Emballé dans un sachet à pain, il reste bon quelques jours.

Astuce:

Ce pain de chou-fleur est pauvre en hydrates de carbone et sans gluten. Ça tombe vraiment bien!

Ustensiles de cuisine

Mixer ou un robot de cuisine

Four

Forme à cake

