

Clinique Santé au Naturel

Recette Couscous de chou-fleur

Ingrédients : 4 à 6 portions

- 1 Chou-fleur coupé en petits morceaux
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail hachées finement ou 2 cuillères à table déjà haché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes ou poulet et ou bœuf faible en sel
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Préparation :

Au robot culinaire, broyer le chou-fleur, environ le tiers à la fois, afin d'obtenir des petits morceaux qui rappellent les grains de couscous (1 chou-fleur broyé devrait donner entre 1.25 à 1.50 litre soit 5 à 6 tasses de couscous) puis réserver

Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, attendrir le céleri, l'oignon, l'ail avec les épices dans l'huile d'olive, environ 5 minutes. Saler et poivrer au goût, ajouter le bouillon. Porter à ébullition, ajouter le chou-fleur, couvrir et laisser mijoter de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit al denté. Ajouter le jus de citron et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec soit une viande, ou un poisson aux choix et autres légumes

Repas gâterie, vous pouvez ajouter en même temps que le bouillon soit une pomme épépinée coupée en petit cube ou ¼ de tasse de nectarine ou clémentine, avec ¼ de tasse de canneberge et ½ tasse d'amandes tranchées et grillées et servir avec une viande a votre goût et ou un poisson et d'autres légumes.

Clinique Santé au Naturel

Tel : 450-742-1611

cliniquesante@videotron.ca

www.cliniquesanteaunaturel.com

