



COUSCOUS DE CHOU-FLEUR AUX TOMATES SECHÉES

Ingrédients	 2 pers.	 4 pers.
	Dans votre box :	
Chou-fleur	½ pièce	1 pièce
Blanc(s) de poireau(x)	1 blanc	2 blancs
Tomates séchées	35 g	70 g
Amandes décortiquées	15 g	30 g
Dans votre placard :		
Huile d'olive		
Sel		
Poivre		



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 15 mn

1. Les poireaux

- Lavez, séchez votre ou vos blanc(s) de poireau(x) et émincez-le(s) finement. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les poireaux doucement avec une pointe de sel et de poivre.
- Lorsqu'ils commencent à confire, ajoutez les tomates séchées coupées en dés.
- En attendant, dans une poêle sèche, faites légèrement griller vos amandes, préalablement coupées.

2. Le couscous

- Enlevez les feuilles de votre chou-fleur ainsi que le pied. Séparez les fleurettes et placez-les dans un robot mixeur. Mixez par à-coups et votre chou-fleur se transformera de manière magique en un fin couscous parfait. S'il vous reste des fleurettes entières, retirez le couscous et mixez de nouveau les fleurettes restantes.
- Ajoutez le couscous de chou-fleur à votre poêle, mélangez brièvement, laissez chauffer quelques minutes sur feu doux et dégustez de suite en parsemant de vos amandes torréfiées.
- Belle découverte !

3. Le mot du Chef

- Du couscous sans semoule : avez-vous déjà testé ? Une recette en trompe-l'œil, très facile à réaliser.
- S'il vous reste du couscous, préférez un réchauffage au four plutôt qu'à la poêle, vous risqueriez d'obtenir une texture

