

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Poêlée de chou-fleur aux champignons



[mag 25 champignons bowl](#)

Imprimer

Commenter

Préparation: **25 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 3 tasses de champignons
- 2 tasses d'épinard
- 1/2 tasse d'oignon rouge
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive

- 1/2 cube bouillon de légumes
- 1 tasse de coriandre fraîche
- 1 c. à s. de tamari
- Sel, poivre
- Fleurs comestibles

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez tous les légumes. Émincez les champignons. Réservez. Hachez grossièrement les épinards et réservez.
3. Déposez les épinards et faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 5 minutes. Au bout de 2 minutes ajoutez les champignons. Poursuivez la cuisson.
4. Taillez l'oignon rouge et la gousse d'ail en brunoise. Réservez.
5. Hachez la coriandre fraîche puis réservez.
6. Dans un compartiment du Trio déposez l'équivalent d'une tasse d'eau. Ajoutez le cube de bouillon.
7. Détaillez le chou-fleur. Hachez finement les têtes. Versez le bouillon dessus et laissez mariner quelques minutes avant de l'égoutter.
8. Dans la soupière ou un récipient rond, réunissez l'oignon rouge, l'ail, la coriandre, le tamari et l'huile d'olive. Ajoutez les champignons, le sel et le poivre.
9. Dans un bol ou une assiette creuse, déposez le chou-fleur puis les épinards ainsi que les champignons, sur le côté. Ajoutez quelques pétales de fleurs comestibles.

Une recette très facile qui confectionne un repas rapide et complet.

Retrouvez la sélection de recettes céto-gènes de [Virginie Ferrari](#) dans le [magazine 95° #25 spécial tartines & burgers avec un dossier sur le régime Cétogène](#).

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram