

Poêlée de CHOU FLEUR



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 1 chou-fleur de 1 kg
- 3 belles carottes
- 4 c à soupe d'huile
- des petits oignons blancs
- sel, poivre.

Préparation

Laver et couper le chou-fleur en petites branches, les carottes en rondelles et émincer l'oignon. Dans une grande poêle faites revenir l'oignon puis ajouter le chou à feu vif pour saisir les aliments avec un peu d'huile d'olive. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 30 minutes (si ça accroche, ajouter un peu d'huile ou d'eau).

Saler et poivrer.

Servir bien chaud !