



Les papilles d' **Udibri**



CHOU-FLEUR A LA CANTONNAISE



Temps de préparation
15 min



Temps de cuisson
25 min



Portions
2 personnes



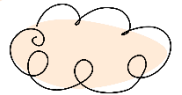
Difficulté
Facile



Type de plat
Plat principal



Type de recette
Cuisine du monde



Ingrédients

- 300g de chou-fleur
- 100g de jambon
- 2 carottes
- 100g de petits pois surgelés
- 100g de maïs
- 2 œufs
- 1 cas d'huile
- 2 cas de sauce soja
- poivre
- oignon nouveau (facultatif)
- sésame noir (facultatif)



Instructions

- Mixer le chou-fleur afin d'obtenir une texture granuleuse (pas trop pour éviter que ça s'écrase à la cuisson)
- Faire revenir dans un peu d'huile le chou-fleur sans cesser de remuer sur feux moyen pendant 5 à 10 min environ. Réserver
- Cuire en parallèle les carottes et les petits pois 10 min à l'eau bouillante ou à la vapeur. Réserver
- Faire revenir avec un filet d'huile le jambon, les carottes et petits pois pendant 5 min.
- Ajouter le soja et ensuite le chou-fleur.
- Verser les œufs battus sur le tout et mélanger délicatement pour que le tout soit bien reparti.
- Assaisonner et parsemer en fin de cuisson de sésame et d'oignon nouveau
- A vos papilles !

