Salade chou fleur oeufs recette cookeo



Salade chou fleur oeufs recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou-fleur frais ou congelés

2 œufs

Persil quelques feuilles

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre

Préparation

Ciselez le persil

Passez les œufs sous l’eau.

Découpez les fleurettes de chou-fleur.

Préparez votre vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde, les cuillères d’huile ,le sel ,le poivre, les feuilles de persil.

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou-fleur et les œufs.

Versez l’eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, plongez les œufs dans un saladier d’eau froide.

Ecalez les œufs.

Egouttez les fleurettes de chou, placez-les dans un saladier avec les œufs écalés et laissez refroidir à l’air libre.

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 bonnes heures.

Sortez le saladier, coupez les œufs en morceaux.

Ajoutez le persil.

Servez avec la sauce vinaigrette.