

Salade chou fleur recette cookeo



Salade chou fleur recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de chou-fleur frais ou congelés

Persil quelques feuilles ou persil déshydraté

Sel

Poivre

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

400 ml d'eau

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Découpez les fleurettes de chou-fleur.(si chou fleur frais)

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

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou-fleur

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez les fleurettes de chou, placez-les dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre.

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

Sortez le saladier, versez la vinaigrette et mélangez

Servez froid