

Semoule de chou-fleur

Ingrédients :

chou-fleur

jus de citron

huile d'olive

facultatif : ingrédient pour agrémenter la semoule comme miettes de crabe, crevettes, saumon fumé, pois chiches germés, blanc de poulet, tofu en cubes, tomates séchées, olives...

Préparation :

Séparer les bouquets de chou-fleur, les laver, les égoutter, et les râper le plus finement possible (garder le tronc et voir la recette de soupe au tronc de chou-fleur).

Poser la semoule obtenue sur un linge fin dans le compartiment perforé du cuiseur-vapeur, saupoudrer de sel et cuire sans couvrir pendant environ 5 minutes. Arroser de jus de citron et d'huile d'olive.

A déguster nature avec une grillade ou agrémenter selon le goût avec des miettes de crabe, des crevettes roses décortiquées, du saumon fumé, des pois chiches germés, du blanc de poulet, des cubes de tofu, des tomates séchées, des olives...