

TTS 48 → **Couscous de chou-fleur**

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 minutes

Ustensiles : robot pour hacher, poêle

Portion pour **4** enfants

250g de chou-fleur
1 petit oignon rouge
50g de raisin sec
20g amande effilées
1 CS de sucre de canne
1 CS de vinaigre de pomme
Huile, poivre, sel, curcuma
Persil

Portion pour **8** enfants

500g de chou-fleur
1 petit oignon rouge
100g de raisin sec
40g amande effilées
2 CS de sucre de canne
1 CS de vinaigre de pomme
Huile, poivre, sel, curcuma
Persil

- Mettre à tremper le raisin sec et griller les amandes effilées dans une poêle
- Hacher l'oignon et le cuire avec l'huile quelque minutes
- Ajouter le raisin et le sucre et quand il sera fondu le vinaigre
- Mettre les fleurettes de chou-fleur dans le mixeur pour peu de secondes et le réduire en grosses miettes
- Ajouter le chou-fleur dans la poêle et cuire 5/10 minutes, si besoin ajouter un peu d'eau chaude
- Quand c'est cuit ajouter le persil haché et les amandes grillées