

TOUFFE DE POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR(COOKEO)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Petit Chef](#)

Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 3 pommes de terre
- 2 tomates hachées
- 1 oignon émincé
- 2 c à c de pâte d'ail
- du thym
- du coriandre frais haché
- 4 c à s d'huile d'olive
- sel
- piment
- 200 ml d'eau

Préparation :

- Préparer le chou-fleur en découpant les petits bouquets et laver-les.
- Plucher les pommes de terre et couper-les en quartiers.
- Nettoyer le persil.
- Peler l'oignon puis émince-le finement.
- lancer le mode "Dorer"
- à la fin du préchauffage, verser 2 c à s d'huile d'olive dans la cuve
- faire revenir les pommes de terre environ 10 minutes, elles doivent être dorées sur toutes les faces.
- puis les réserver
- verser 2 c à s d'huile d'olive dans la cuve
- faire revenir les oignons, l'ail et le thym pendant 5 minutes
- remettre les pommes de terre dans la cuve
- ajouter les bouquets de chou fleur, le sel
- ajouter la pulpe de tomate, le coriandre et le piment
- puis ajouter 200 ml d'eau
- lancer la cuisson sous pression pour 5 minutes

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2020

<http://thermominoux.over-blog.com>