



Chou-fleur ail et herbes en sauce

1 grosse tête de chou-fleur

Marinade

3-4 gousses d'ail hachées finement

1 c. À thé de thym frais ou 1 c. À thé séchée

1 cuillère à soupe de persil frais haché finement

1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 c. À thé de paprika fumé

sel et poivre

Pour la sauce

1 oignon coupé en gros morceaux

1 cuillère à café d'huile

2-3 gousses d'ail entières

1 1/2 tasse de bouillon de légumes

1/2 c. À thé de thym ou plus si frais

1/2 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de farine de blé entier

Instructions

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients énumérés dans la marinade.

Coupez les feuilles au bas de la tête du chou-fleur. Coupez soigneusement la tige au ras sans couper les fleurons. Cela aidera le chou-fleur à s'asseoir à plat dans le plat.

Frottez uniformément la marinade à l'ail et aux herbes préparée sur la tête de chou-fleur.

Pour la sauce, chauffer l'huile en mode sauté de l'Instant Pot. Ajouter l'oignon et les gousses d'ail entières; cuire jusqu'à ce que translucide.

Ajoutez ensuite le bouillon de légumes, le thym et le jus de citron. Placez le support dans l'instant pot.

Placez la tête entière de chou-fleur sur le support. Cuire 3 min en mode manual/pressure cook haute pression. Laisser la pression se relâcher naturellement pendant 5 min, puis relâcher rapidement la pression restante.

Transférer soigneusement le chou-fleur dans un plat ou un plateau allant au four. Si vous le souhaitez, faites-le griller 3-4 min au four pour obtenir une belle croûte.

Activez le mode saute sur le Instant Pot. Ajouter la farine à la base de la sauce et mélanger le tout à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à obtenir une consistance lisse. Saler et poivrer selon les goûts.

Cuire la sauce pendant 3-4 min et servir tiède avec le chou-fleur cuit.

Remarques

N'oubliez pas d'ouvrir le couvercle après 5 min pour relâcher naturellement la pression et sortir le chou-fleur de l'Instant Pot une fois ouvert. Sinon, la vapeur de la base de sauce continuera à cuire le chou-fleur.

Sauce - vous pouvez augmenter la quantité de sauce en ajoutant plus de bouillon de légumes et de farine avant de mélanger la base de sauce.

<https://www.watchwhatueat.com/healthy-instant-pot-cauliflower-head/>