

Chou-fleur au fromage

Donne: 4

Préparation: 15 minutes,

Temps de cuisson: 5 minutes

1 gros chou-fleur (environ 3 livres), coupé en bouchées

1 cuillère à soupe de beurre

1/2 cuillère à thé de sel

1 paquet de 3 onces de fromage à la crème, coupé en morceaux

1 tasse de yogourt nature entier

2 onces de fromage cheddar râpé

2 onces de fromage cheddar blanc, râpé

1/4 de cuillère à thé de poudre d'ail

Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Versez 1 tasse d'eau dans l'instant pot. Placer les morceaux de chou-fleur dans un panier à vapeur et mettre dans l'ip. Fixez le couvercle de l'ip, fermez la soupape de pression et laissez cuire 5 minutes.

À la fin du temps de cuisson, laisser la pression se relâcher naturellement. Enlevez le panier vapeur, égouttez l'eau.

Remettre l'instant pot sur réchaud.

Mélanger le chou-fleur, le beurre, le sel, le fromage à la crème, le yogourt, les fromages cheddar et la poudre d'ail dans l'ip assaisonner de sel et de poivre et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: The

Best 618 Instant Pot Recipes

You'll Ever Eat; Fast, Easy

and Delicious Recipes for

Health and Rapid Fat Loss

with Nutritional Facts for

Every Recipe » de Susan Moore.