



## **Chou-fleur entier au parmesan**

- 1 tête de chou-fleur
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à thé de zeste de citron râpé
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de parmesan

### Instructions

Coupez les feuilles de la tête de chou-fleur et lavez-les. Placez le dessous de plat dans votre Instant Pot avec 1/2 à 1 tasse d'eau.

Combinez le beurre, l'ail, le zeste de citron, le persil, le sel et le poivre. Badigeonnez le mélange sur le chou-fleur. Mettre sur la grille dans le Instant Pot .

Fermez le couvercle, assurez-vous qu'il est en position d'étanchéité et tournez le levier pour l'étanchéité.

Appuyez sur Pression (la pression devrait être automatiquement réglée sur HAUTE pression). Réglez l'heure à 1 minutes. Appuyez sur START. Lorsque vous avez terminé, relâchez rapidement.

Pour une version extra croustillante

Retirez délicatement votre tête de chou-fleur et placez-le sur une plaque à pâtisserie.

Saupoudrez 2 C. à table de parmesan sur le dessus et les côtés.

Placez au four sur le gril jusqu'à ce que votre fromage commence à brunir.

### Remarques

Votre chou-fleur sera toujours un peu croquant et à coupé avec un couteau. Si vous préférez un chou-fleur plus tendre, vous voudrez peut-être un temps de cuisson à pression pendant 2-3 min.

<https://www.sparklestosprinkles.com/instant-pot-garlic-parmesan-whole-roasted-cauliflower/>