

# Chou-fleur... ...cantonais

Pour 2 personnes :

250 g de fleurettes de chou-fleur

1 à 2 carottes (selon la taille)

1 verre de petit-pois (frais ou surgelé)

1 oignon

80 g de jambon coupé en dès

2 œufs battus en omelette

3 CS de sauce soja salée + Huile neutre



Chou-fleur cantonais

\*\*\*\*\*

- Mixer les fleurettes de chou-fleur, jusqu'à obtenir un aspect ressemblant à du riz.
- Peler et émincer finement l'oignon, peler et couper la carotte en petits cubes.
- Dans un wok ou une sauteuse, mettre un peu d'huile neutre et faire cuire les œufs en omelette? Mélanger à la spatule, jusqu'à obtenir de petits bouts d'omelette. Réserver.
- Remettre un peu d'huile dans le wok et y faire revenir les oignons émincés. Une fois qu'ils deviennent translucides, ajoutés les cubes de carottes et faire cuire en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore fermes.
- Ajouter enfin les petits pois (les précuire selon les indication du paquet, s'ils sont surgelés ou quelques minutes, dans de l'eau bouillante salée, s'ils sont frais) et le chou-fleur mixé.
- Couvrir et laisser cuire à petit feu, pendant 10 minutes environ, en remuant régulièrement. On peut ajouter un peu d'eau si ça sèche trop vite...
- Ajouter les dés de jambon et l'omette au reste de la préparation et assaisonner avec la sauce soja. Remuer une dernière fois et servir aussitôt.

BET  
SANDRA