



Nid De Chou-Fleur Aux Carottes

Havuçlu Karnabahar Oturtması



1 chou-fleur moyen
200 gr. de boeuf haché
2 oignons moyens
2 carottes moyennes
1,5 cuillère à soupe de pâte de tomate
9 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir
Pour plus;
5 - 6 brins de persil

- # Séparez le chou-fleur en petit morceaux, laissez attendre dans l'eau à la vinaigre pendant ½ heure.
- # Retirez du feu puis filtrez. Placez dans une casserole, les branches solides du chou-fleur puis la partie fleurie. Rajoutez 4,5-5 tasse d'eau froide.
- # Placez la casserole à moyenne température. Fermez la casserole en laissant ouvert à la taille d'un doigt. (Pour que l'odeur disparaît) Laissez cuire de façon contrôlé jusqu'à qu'ils soient molles.
- # Mettez de l'huile dans une casserole. Quand elle chauffe, rajoutez les oignons secs. Quand les oignons secs se ramollissent, rajoutez la viande haché. Laissez cuire jusqu'à qu'elle absorbe son liquide.
- # Rajoutez des carottes, de la pâte de tomate, du sel et du poivre noir. Laissez cuire la casserole fermée pendant 5 minutes.
- # Étalez le mélange de carotte sur les chou-fleurs cuits. Laissez cuire pendant 20 minutes à basse température.
- # Rajoutez du persil haché lors du service.

N-B; Vous pouvez jeter l'eau bouillie des chou-fleurs mais toutes les valeurs nutritionnelles seront jetés.