



Karin Völkl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

Manger bien et sainement

Vite , Bon et Efficace :

"Riz" de chou-fleur avec œuf au plat

Pour 2 personnes

1 chou-fleur moyen d'environ 500- 600g

4 cuillères à soupe d'huile de sésame

2 oignons de printemps

6 cuillères à soupe de sauce soja

4 œufs

poivre et sel



Rincez le chou-fleur et râpez-le finement avec une râpe de cuisine ou un robot culinaire.

Lavez les oignons de printemps et coupez-les en petites rondelles

Ajouter l'huile de sésame dans la poêle et faire chauffer, ajouter le riz de chou-fleur et

Faites frire pendant environ 7-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés - veuillez bien remuer.

Ajoutez la sauce soja, puis les rondelles d'oignon de printemps et faites sauter pendant encore 2-3 minutes.

Ensuite, mettez 2 œufs dans la casserole et mélangez avec le riz de chou-fleur et laissez prendre.

Faites frire les 2 autres œufs dans une autre petite poêle aux œufs frits, poivrez et salez.

Disposez le riz de chou-fleur sur 2 assiettes et placez les œufs au plat dessus.

Bon appétit!