

Recette de la semaine: Feta au four avec du riz de chou-fleur

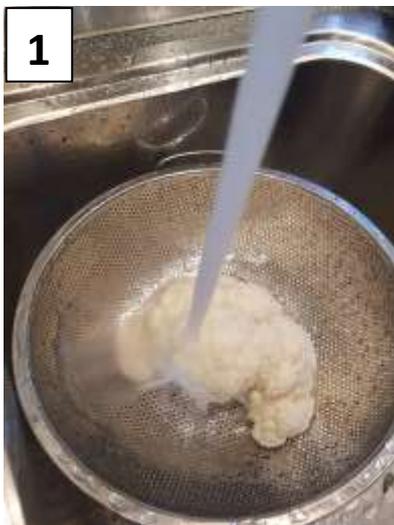
Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400g de feta
- 600g de chou-fleur
- 3 c. à s. de noix de Grenoble
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 20g de persil
- 1 c. à c. de jus de citron
- huile d'olive
- Les épices : Sel, poivre, paprika



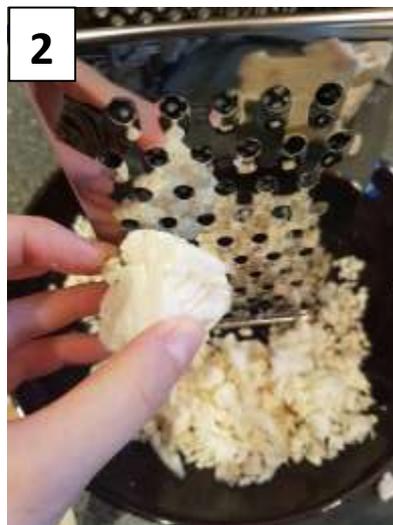
Matériel :

- Râpe
- cocotte
- poêle à frire
- éplucheur
- couteau
- planche à découper
- 2 bols



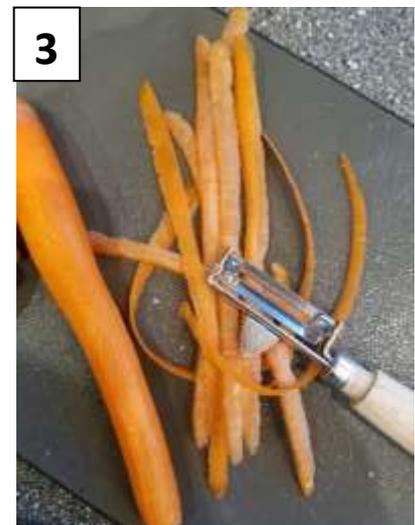
1

Préchauffez le four, à 180 degrés de convection.
Lavez le chou-fleur



2

Râpez le chou-fleur



3

Épluchez la carotte



4

Râpez la carotte



5

Hachez les noix



6

Ajoutez les noix à la carotte



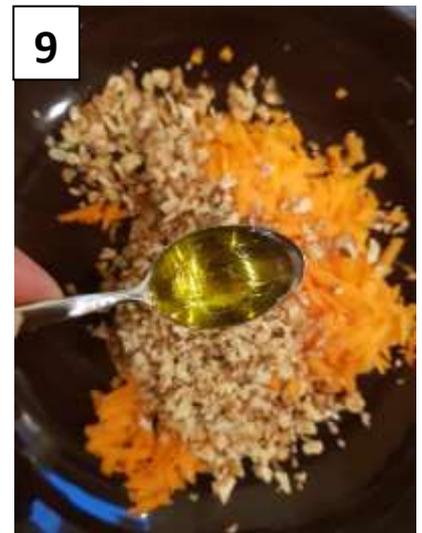
7

Coupez un demi oignon



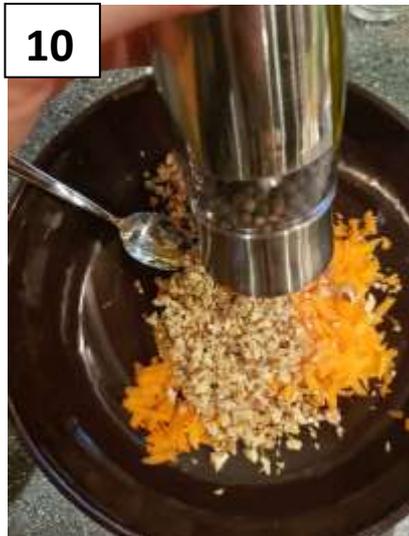
8

Ajoutez la moitié de l'oignon à la carotte



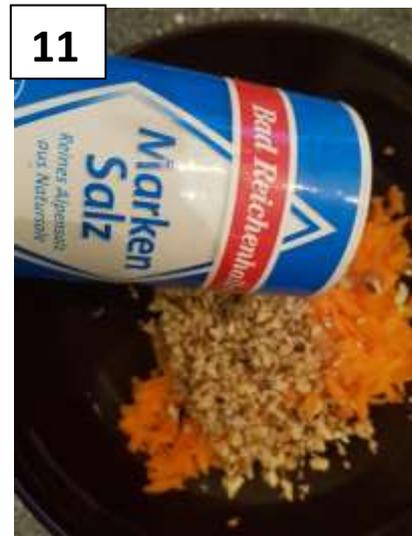
9

Ajoutez 1 c. à c. d'huile d'olive



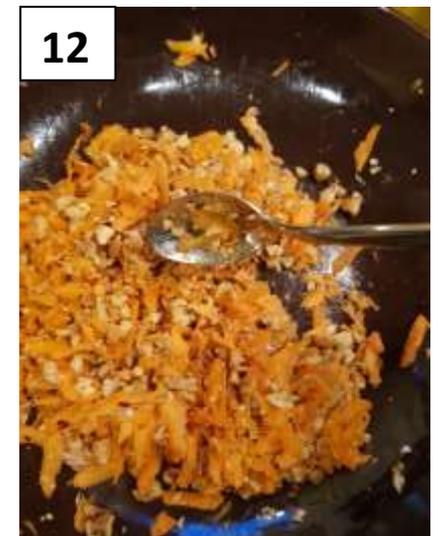
10

Poivrer



11

Saler



12

Mélanger



13

Mettez la feta dans une cocotte



14

Etalez le mélange carotte-noix sur la feta



15

Mettez la feta au four pendant 15 minutes (180 degrés)

16



Ajoutez 1 c. à c. de jus de citron au chou-fleur

17



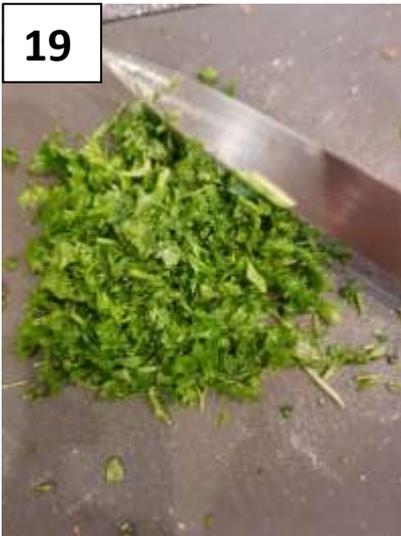
Faites revenir le reste des oignons + l'ail dans l'huile d'olive

18



Ajoutez le chou-fleur. Faites-le frire pendant 5 minutes

19



Hachez le persil

20



Assaisonner avec de la poudre de paprika

21



Poivrer

22



Ajoutez le persil. Faites frire pendant 5 min.



Nous souhaitons un bon appétit ! 😊