

## Chou-fleur façon riz cantonais

### **Ingrédient(s) (pour 2 personnes) :**

- 250 g de chou-fleur
- 1 carotte
- 80 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 oignon
- 80 g de jambon coupé en dès
- 2 œufs
- 3 à 4 cuillères à soupe de sauce soja salée
- Huile neutre

### **Étapes de préparations :**

- 1) Mixez les fleurettes de chou-fleur en retirant les troncs, il faut obtenir une texture proche du riz.
- 2) Pelez et émincez finement l'oignon. Coupez la carotte en petits dés.
- 3) Faites chauffer un wok (ou une grande sauteuse), puis faites revenir le jambon environ 2 minutes. Réservez dans une assiette.
- 4) Ajoutez un peu d'huile et faites cuire les œufs préalablement battus pendant 2 minutes avant de les remuer avec une spatule en bois afin d'obtenir des petits bouts d'omelette, réserver avec le jambon.
- 5) Ajoutez l'oignon dans le wok et le faire revenir quelques minutes. Ajoutez la carotte et poursuivre la cuisson en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'elle soit cuite mais encore croquante.
- 6) Ajoutez ensuite les petits pois (s'ils sont frais, il est préférable de les précuire à l'anglaise au préalable) et le chou-fleur. Couvrir et cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps (ajoutez un filet d'eau si la préparation accroche).
- 7) Ajoutez le jambon et l'omette au wok, ainsi que la sauce soja. Bien mélanger puis servir.