

# Chou-fleur et parmesan

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 4 minutes**

**Portions: 6**

**1 tête de chou-fleur, fleurettes séparées**

**1/2 tasse de bouillon de légumes**

**2 gousses d'ail émincées**

**Sel et poivre noir au goût**

**1/3 tasse de parmesan râpé**

**1 cuillère à soupe de persil haché**

**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**



**Dans un bol, mélanger l'huile avec l'ail, le sel, le poivre et les fleurettes de chou-fleur, mélanger et transférer dans l'instant pot. Ajouter le bouillon, couvrir et cuire à puissance maximale pendant 4 minutes. Ajouter le persil et le parmesan, mélanger,**



**répartir entre les assiettes et servir comme accompagnement.**

**Traduit de :**

**Instant Pot Cookbook: 777 Instant Pot Recipes.  
Delicious Meals to**