



Queso au chou-fleur

Ingrédients courants :(Keto & à base de plantes)

2 tasses de fleurons de chou-fleur

1/4 tasse de brocoli haché (facultatif) (ou ajouter une autre 1/2 tasse de chou-fleur)

1 Poivre Serrano

1/4 tasse d'oignons hachés (de préférence blancs)

4 gousses d'ail

1 c. à table de levure nutritionnelle

1/2 c. à thé de bouillon de poulet végétalien en pâte (facultatif)

1/4 c. à thé de paprika

1/2 tasse d'eau

sel et poivre au goût

Option végétalienne

1/2 tasse de carottes miniatures

5-6 Noix de Grenoble

1/2 tasse de crème de noix de cajou crue

1/4 c. à thé Jus de citron vert ou de citron vert

Option Keto

1/2 tasse Crème sure

1/4 tasse de crème épaisse

2/3 tasse de fromage cheddar tranchant

1/2 c. à thé d'huile d'avocat (facultatif)

Mode d'emploi

Nettoyer et laver les bouquets de choux-fleurs et les couper en petits morceaux.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser trois tasses de chou-fleur en dés pour cette recette.

Ajouter 1/2 c. à thé d'huile d'avocat dans la cuve du IP une fois chaude ajouter tous les légumes avec le chou-fleur et 4 c. à soupe d'eau.

Si vous utilisez de l'huile, ajoutez d'abord le poivre Serrano, l'ail, les oignons et faites-les sauter pendant une minute seulement avant d'ajouter le chou-fleur.

Ajouter seulement une demi-tasse d'eau, du bouillon de poulet végétalien, de la pâte de bouillon de poulet, de la levure nutritive, et ajuster le sel et le poivre. Scellez l'évent et mettez l'instant pot en cuisson sous pression pendant 5 minutes.

(Pour l'option végétalienne - ajouter les carottes avec tous les légumes et les noix, mettre à cuire sous pression pendant 5 minutes.)

Après avoir relâché la pression naturellement pendant 15 minutes, relâcher la vapeur en réglant l'évent sur « venting ». Maintenant, utilisez un mixeur manuel pour réduire le mélange en purée.

Mettre l'instant pot en mode sauté, ajoutez du fromage à la crème végétalien ou de la crème de noix de cajou, mélangez bien et faites cuire pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Pour le Keto, laisser épaissir un peu le mélange avant d'ajouter la crème sure et le fromage cheddar.

Garnir le queso de chou-fleur Keto d'oignons verts, de jalapeños, de Pico de Gallo et servir avec des frites, des légumes et des pâtes végétales en spirale.

Notes

Vous pouvez utiliser du riz au chou-fleur frais ou congelé pour cette recette. Utilisez 3 tasses de chou-fleur en dés pour cette recette.

Vous pouvez ajouter plus de piquant à cette trempette queso en ajoutant de la poudre de chili, de la sauce piquante mexicaine et des jalapenos marinés au moment de servir.

Le mélange aura l'air aqueux après la cuisson sous pression à cause de toute l'eau libérée par les choux-fleurs.

Après avoir ajouté la crème et le fromage, laisser épaissir le mélange jusqu'à l'obtention d'une consistance semi-liquide. Au fur et à mesure qu'il refroidit, il devient très épais. C'est pourquoi ne laissez pas le mélange épaissir beaucoup.

<https://www.mydaintysoulcurry.com/keto-cauliflower-queso/>