



## Riz de chou-fleur mexicain

- 1 tête moyenne de chou-fleur
- 1 tasse d'eau (pour faire cuire le chou-fleur à la vapeur)
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé d'ail haché finement
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 c. à table d'assaisonnement pour tacos
- 1 tasse de maïs congelé, décongelé dans une passoire sous l'eau chaude et bien égoutté sur du papier absorbant
- 1 tasse de haricots noirs / si vous utilisez des haricots en conserve 1 -15 oz égouttés et rincés.
- 1/2 tasse Poivron rouge / coupé en dés
- 1/2 tasse Poivron vert / coupé en dés
- 1/3 tasse de coriandre fraîche hachée
- 2 c. à table de jus de lime frais
- 1 avocat, coupé en dés/ facultatif

### INSTRUCTIONS

- Lavez le chou-fleur et séparez les fleurons, coupez-les en quelques gros morceaux.
- Ajouter 1 tasse d'eau dans l'instant pot. Mettre les choux-fleurs.
- Fermez et verrouillez le couvercle. S'assurer que la vanne est fermée.
- Réglé sur manuel pour 00;00 minute. (Il faudra 3 à 5 minutes pour arriver à la pression).
- Après le bip sonore de la minuterie, relâchement rapide.
- Retirer le chou-fleur.
- Vidanger l'eau.
- Mettre la fonction sauté et lorsque CHAUD ajoutez l'huile dans la casserole, puis l'ail haché, le jalapeno et l'oignon et faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que translucide.
- Ajouter les morceaux de chou-fleur cuits.
- Piler avec un presse-purée à pommes de terre.
- Ajouter le maïs, les poivrons, les haricots noirs et bien mélanger.
- Servir avec de la coriandre fraîche et un filet de jus de lime.

## NOTES

Vous pouvez ajouter du sel si nécessaire.

[https://thebellyrulesthemind.net/instant-pot-mexican-cauliflower-rice-bowl/?fbclid=IwAR2mTfn1ZeEDKaZ-p5skuvCms2\\_3G1dJM0dTjiAMMCzIs7A3yjjN5xAt254](https://thebellyrulesthemind.net/instant-pot-mexican-cauliflower-rice-bowl/?fbclid=IwAR2mTfn1ZeEDKaZ-p5skuvCms2_3G1dJM0dTjiAMMCzIs7A3yjjN5xAt254)