# Riz au Chou-Fleur

Recette Visuelle par DAREBEE
© darebee.fr

**1 ~ 500g** de chou fleur
**1 tasse ~ 200g** de riz
**2 c.à.s** de tahini

AMÉLIORER : Ajouter des oignons nouveaux et des cœurs de chanvre.

2 PORTIONS

## INSTRUCTIONS

1. Rincer le riz à l'eau claire.

2. Transférer le riz dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau, assaisonner à son goût et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit complètement absorbée. Cela prendra ~ 20 minutes pour le riz blanc ; ~ 35 minutes pour le riz brun.

3. Séparer le chou-fleur en bouquets de la taille d'une bouchée avec vos mains ou à l'aide d'un couteau et les laver bien. Ajouter les bouquets dans une casserole et couvrir d'eau. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les bouquets de chou-fleur soient tendres. Égoutter.

4. Ajouter le riz cuit dans une assiette.

5. Ajouter le chou-fleur cuit au riz et assaisonner à sa convenance.

6. Arroser de tahini dilué avec de l'eau selon le rapport 1:3. Garnir d'oignons nouveaux et de cœurs de chanvre.