



# CHOU FLEUR À LA CORIANDRE ET PALERON DE BOEUF

## INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 300gr de paleron
- 1/4 botte de coriandre
- 5 gousses d'ail
- 2c-à-s de concentré de tomate

## PRÉPARATION

Détacher les bouquets de chou-fleur et les saisir à l'huile d'olive pour leur donner une belle coloration brune.  
Réserver.

Dans le même contenant, colorer l'ail pilé et la coriandre ciselée.  
Réserver.

Dans une cocotte, colorer le bœuf coupé en petits morceaux, ajouter le concentré de tomate.

Cuire 5 minutes puis couvrir à hauteur d'eau, sel et poivre. Mettre en pression 15 min.

Ajouter à cette préparation la coriandre et l'ail et terminer la cuisson 5 min à feu doux.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 35MN**  
**TEMPS TOTAL : 50MN**