

# Velouté de chou-fleur

Recette pour votre  
**Cook'in**

Guy  
Demarle

## Ingrédients

- 500 g de chou-fleur (surgelé)
- 1 litre d'eau
- 1 oignon (130 g)
- 2 pommes de terre (200 g)
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 tours de moulin à muscade
- sel (aux cèpes)
- 2 à tours de moulin à poivre blanc
- 50 ml de crème légère 15% MG
- 3 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

## Préparation:

Blanchir le chou-fleur **10 min/120°C/vit 2** dans 1 litre d'eau, ôter le bouchon/verre doseur.

Pendant ce temps, préparer les autres légumes.

Couper l'oignon en 8, les pommes de terre en cubes, les gousses d'ail en 2 et dégermées.

Le chou-fleur blanchi, ajouter l'oignon, les pommes de terre, l'ail et assaisonner (sel, poivre blanc et muscade fraîchement râpée).









Cuire **20 min/110°C/vit 2**. Placer le panier inox retourné sur le couvercle du bol.

En fin de cuisson, mixer **2 min/vit 5** puis **1 min/vit 5 + TURBO**. Mettre le panier inox retourné.

Ajouter la crème et la ciboulette ciselée. Mélanger **40 sec/vit 3**. Servir chaud.

## Suggestion:

- accompagner de petits croutons grillés
- ajouter 1 filet d'huile truffée

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Chou-fleur, eau	10 min	120°C	2	
	Pommes de terre, oignon, ail, sel, poivre, muscade	20 min	110°C	2	
		2 min		5	
		1 min		5	TURBO
	Crème, ciboulette	40 sec		3	

## Ma touche perso :

**Autour de ma table©**

by Cachou66

[www.autourdematable.com](http://www.autourdematable.com)

©2012 Cachou66