

# Velouté « Détox », version Thermomix



Pour 4 bols :

400 g de chou-fleur

1 gousse d'ail + 80 g d'oignon

150 g de poivrons rouges

100 g de poireaux

200 g de carottes

400 à 600 g d'eau (*je n'en met que 400 g et j'ajuste la consistance en fin de mixage*)

3 portions de fromage fondu

Sel et poivre au goût - Epices (curcuma, curry, colombo, etc...)

\*\*\*\*\*

- Mettre 1 gousse d'ail et 80 g d'oignon coupés en deux dans le bol du Thermomix.
- Mélanger 5 sec / V.5.
- Ajouter dans le bol : 400 g de chou-fleur, coupé en fleurettes, 150 g de poivron rouge coupé en morceaux, 100 g de poireau, coupé en rondelles, 200 g de carotte épluchée, coupées en rondelles, 600 g d'eau,  $\frac{1}{2}$  CC de sel et du poivre (à ajuster en fonction des goûts).
- Programmer 22 min / 100°C / V.2.
- Ajouter les épices (au choix), ainsi que le fromage fondu et mélanger 1 min / V.5, en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 10.
- Servir dans des bols et parsemer éventuellement, d'un peu de chou-fleur cru râpé.

Sandra Dupuis