

VELOUTE DE CHOU FLEUR

PREPARATION 10 MINUTES - CUISSON 20 MINUTES

2 pommes de terre moyenne
Un chou-fleur
Sel, poivre
1 échalote
20 cl de crème de soja
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Eplucher les légumes
Faire revenir l'échalote hachée dans un peu d'huile d'olive
Ajouter les légumes coupées en morceaux
Ajouter un demi-litre d'eau dans la casserole, du sel et du poivre

Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soit tendres, environ 20 minutes
Ecraser le mélange avec un mixeur plongeur
Ajouter la crème, bien remuer
Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire

Déguster avec des petits dés de comté, du parmesan râpé...

