



# Purée de Chou-Fleur aux Champignons

Recette Visuelle  
par DAREBEE

 [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 - 500g de chou-fleur  
½ tasse ~ 100ml de lait / ou de crème  
200g de champignons  
1 poivron rouge  
1 oignon

2 PORTIONS

**AMÉLIORER :** Ajouter de la poudre de gingembre, de l'ail, de la sauce soja ou du jus de citron et des graines de sésame.

## INSTRUCTIONS

1. Séparer le chou-fleur en bouquets et les rincer sous l'eau froide du robinet.

2. Dans une casserole, mettre les bouquets de chou-fleur et les couvrir d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter.

3. Combiner le chou-fleur avec le lait ou la crème végétale, assaisonner à sa convenance et écraser avec une fourchette ou passer les légumes au mixeur.

4. Couper les champignons, le poivron et l'oignon en morceaux. Ajouter dans une poêle et couvrir avec ½ tasse d'eau. Ajouter du sel et des épices à sa convenance. Porter à ébullition puis réduire le feu à moyen et faire sauter jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et que les champignons commencent à devenir dorés et croustillants.

5. Transférer la purée de chou-fleur dans une assiette.

6. Garnir de champignons et de graines de sésame.

