



Purée de Chou-Fleur

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 - 500g de chou-fleur
½ tasse ~ 100ml de lait / ou de crème

AMÉLIORER : Ajouter des noix de cajou, des oignons nouveaux et du poivre noir.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

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

2. Dans une marmite, mettre les bouquets de chou-fleur et 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. Transférer dans une assiette. Garnir d'oignons nouveaux et de noix de cajou.

1



2



3



4

