

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, rincez-le sous l'eau froide.
Epluchez l'oignon et l'ail et émincez-les.
Lavez les pommes de terre et coupez-les en dés.
Faites fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
Ajoutez les pommes de terre, le chou-fleur, ajoutez le bouillon de légumes, le curcuma, le cumin, la coriandre, salez peu, mélangez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
Mixez à l'aide d'un blender ou d'un mixer plongeant.
Ajoutez la crème fraîche.
Rectifiez l'assaisonnement.
Servez le velouté bien chaud.

Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image
Petit velouté pour vous réchauffer cet hiver.
Simple, goûteux et rapide à préparer.
Belle couleur, parfumé aux saveurs orientales.
Prêt pour le voyage, alors dégustez-le bien chaud.

Ajouter un commentaire



VELOUTE DE CHOU-FLEUR

SAVEURS ORIENTALES



Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre moyenne
- 1 oignons
- 2 gousses d'ail écrasé
- 20 g de beurre
- 100 cl d'eau +
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillerées à café de curcuma
- 1 cuillerées à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de coriandre moulue
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- sel/poivre

