

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

*Version
enrichie*

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 750 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- Poivre
- Sel
- 50g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 fromage à tartiner

MATÉRIEL

Casserole, couteaux, planches à découper, cuillère en bois, mixeur,

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
11	26	11	332

RECETTE – FACILE 35MIN

- **Détailler** le chou-fleur
- **Mettre dans une casserole 750 ml d'eau**, y ajouter le chou-fleur découpé « en fleurs, les pommes de terre, le bouillon cube, et le sel
- **Mélanger et mixer**
- **Ajouter** le beurre, le fromage à tartine et la crème fraîche, puis **mélanger**
- **Faire cuire** jusqu'à ce que le tout soit cuit, afin **d'obtenir un velouté**
- **Ajouter** une pincée de poivre
- **Bonne dégustation !**