

# VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

*Version  
Moulinée*



## INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

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

## MATÉRIEL

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
11	17	11	250

## 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, la crème fraîche puis **mélanger**
- **Faire cuire** jusqu'à ce que le tout soit cuit, afin **d'obtenir un velouté**
- **Bonne dégustation !**