



ENTRÉE

Velouté de chou fleur au lait de coco



Préparation de la recette :

Étape 1

Mette le chou fleur à cuire à la vapeur.

Étape 2

Pendant ce temps, préparer le bouillon. - Faire bouillir 40 cL d'eau. Y faire infuser 10 mn l'oignon, l'ail, le laurier et quelques grains de coriandre et de poivre. Saler. - Filtrer. - Ajouter un peu de gingembre finement râpé, en fonction de la force désirée.

Étape 3

Ajouter le chou fleur et le lait de coco.

Étape 4

Mixer.

Étape 5

Ajouter un peu d'eau pour obtenir l'épaisseur désirée.

Étape 6

Servir en parsemant de graines et/ou de coriandre ou d'un peu de curry.

Durée total réalisation : 35 mn

- Temps préparation : 15 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 600 g de chou fleur
- 15 cL de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- gingembre frais
- sel et poivre
- laurier, coriandre, 1/2 oignon
- Pour la décoration: graines de fenouil ou de cumin, brin de coriandre, poudre de ...