



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

ENTRÉE

Soupe de chou-fleur



Durée total réalisation : 35 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 25 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 1 oignon
- 1 petit poireau
- 300 g de chou-fleur
- 2 cs d'huile d'olive
- 3/4 L de lait végétal (riz / amande / soja)
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Étape 1

Couper le poireau en petites rondelles.

Étape 2

Couper le chou-fleur en petits bouquets.

Étape 3

Emincer l'oignon.

Étape 4

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et le poireau dans l'huile d'olive pendant quelques minutes, à feu doux et à couvert.

Étape 5

Ajouter le chou-fleur et le lait. Saler et poivrer.

Étape 6

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Étape 7

Mixer.