

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Velouté de chou-fleur à la cacahuète



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de chou-fleur
- 200 ml de bouillon de légumes ou de dashi bien chaud
- 2 c. à s. de miso
- 1 c. à s. de purée de cacahuète
- Quelques cacahuètes pour la présentation
- Aromates frais au choix

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Détaillez le chou-fleur en petites fleurettes et faites-le cuire al dente sur le tamis du Vitaliseur pendant environ 10 minutes.
3. Mixez tous les ingrédients finement, à l'exception des cacahuètes et des aromates.
4. Dressez les bols et parsemez les cacahuètes concassées et les aromates frais hachés.

Le conseil de l'auteure culinaire et créatrice Félicie Toczé:

Toutes les purées d'oléagineux peuvent venir lier ce velouté et ainsi créer des variantes.

Pour une note encore plus gourmande, faites cuire en même temps que le chou-fleur une petite pomme ferme et acidulée.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)