

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Crème de chou-fleur et ail des ours



[paléo mag 16 roumanie](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 tête de chou-fleur
- 1 botte d'ail des ours
- 1 échalote
- 15 cl de crème d'amande
- Sel, poivre et muscade

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez le chou-fleur et séparez-le en bouquets. Prélevez et réservez quelques sommités pour la garniture.
3. Déposez les bouquets sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire entre 8 et 15 minutes. Laissez égoutter.
4. Mixez avec la crème, l'ail des ours et l'échalote ciselés ainsi que la muscade. Salez et poivrez. Réchauffez à feu doux pendant 5 minutes.

Cette recette a été réalisée pour le magazine 95° #16 (automne 2018) par le Chef George Mihali dans le cadre du dossier sur la Roumanie.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram