

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Velouté de chou fleur & chou kale, aux épices

Ingrédients

1 oignon

1 gousse d'ail

Un peu d'huile d'olive

Curcuma, coriandre, cumin, gingembre en poudre selon vos goûts

bouillon de légumes bio

1 chou fleur moyen

5/6 feuilles de chou Kale

Tome de brebis râpée, chorizo ou bacon poêlé!

Recette

Dans un faitout, faire revenir un oignon et une gousse d'ail épluchés et émincés dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter curcuma, coriandre, cumin et gingembre en poudre (selon son propre goût pour les épices). Faire revenir l'ensemble pendant 2 à 3 minutes puis ajouter un cube de bouillon de légumes bio et les fleurettes du chou-fleur préalablement lavé. Couvrir d'eau à hauteur des légumes et laisser cuire 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre puis ajouter le chou kale (4/5 feuilles) coupé en lanières (après l'avoir lavé et en avoir retiré la côte épaisse). Laisser cuire 5 minutes de plus puis mixer (mixeur plongeant). Servir avec un peu tome de brebis râpée et quelques herbes aromatiques. Les fans de charcuterie de la famille ont eu droit à quelques fines tranches de chorizo poêlées, je les ai remplacées par du piment d'Espelette mais ça marche aussi très bien avec du bacon poêlé !