

POTAGE AU CHOU-FLEUR

Novembre 2020

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 petit chou-fleur
- ★ 120 g de pommes de terre farineuses (Bintje)
- ★ 20 g de beurre
- ★ 10cl de crème fraîche épaisse (90 g)
- ★ 1 tablette de bouillon de légumes
- ★ 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
- ★ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ★ 2 brins de cerfeuil
- ★ 4 pincées de baies roses
- ★ 1 grosse pincée de gros sel
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : 3 casseroles, Égouttoir, Mixer plongeant, Tamis, 4 bols

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,10 € (soit 0,78 € par personne)



Recette :

Verser 60 cl d'eau dans une casserole avec la tablette de bouillon de légumes, porter à ébullition, couper le feu, remuer et laisser refroidir. Parer le chou-fleur (éliminer les feuilles et le trognon) et détailler la tête en petits bouquets. Dans une grande casserole d'eau, ajouter une grosse pincée de gros sel, le jus de citron, porter à ébullition, incorporer le chou-fleur et laisser blanchir à petits bouillons durant 10 minutes. Rafraichir et égoutter. Peler les pommes de terre, les couper en dés.

Dans une casserole faire fondre le beurre, ajouter la fécule, mélanger, verser le bouillon de légumes, ajouter les bouquets de chou-fleur (en réserver une douzaine pour la décoration), les dés de pommes de terre, saler et laisser cuire à couvert et à frémissement pendant 20 minutes. Poivrer en fin de cuisson. Hors du feu, mixer le tout finement, incorporer la crème fraîche, bien homogénéiser, rectifier l'assaisonnement. Passer au tamis. Servir bien chaud dans des bols individuels. Décorer chacun d'eux avec trois bouquets de chou-fleur réservés, une pincée de baies roses écrasées et une pluche de cerfeuil.