



VELOUTÉ DE CHOU FLEUR, CHATAIGNE & CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150g de chou-fleur
- 150g de châtaignes (fraîches ou surgelées)
- 100g de champignons de paris
- 1 oignon
- 200ml de crème de soja cuisine Eau
- Quelques feuilles de sauge
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- Sel / poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

PRÉPARATION

1.

- Si vous utilisez des châtaignes fraîches, incisez-les le long de la partie claire de l'écorce.
- Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée pour les précuire une vingtaine de minutes.
- En fin de cuisson, laissez-les refroidir et épluchez-les soigneusement avec un couteau en prenant soin d'enlever la première et la deuxième peau.

2.

- Épluchez et ciselez l'oignon. Nettoyez les champignons et coupez-les grossièrement.
- Détaillez le chou-fleur en morceaux pour faciliter la cuisson.
- Dans une grande casserole, faites suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le chou-fleur, les champignons, les châtaignes et 2 feuilles de sauge. Assaisonnez.

3.

- Versez de l'eau jusqu'à hauteur des aliments.
- Laissez mijoter 45 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit.
- Ajoutez en fin de cuisson la crème de soja.
- Mixez jusqu'à obtention d'un beau velouté.
- Pour la consistance, ajoutez au besoin un peu de crème végétale puis rectifiez l'assaisonnement.
- Servez le velouté chaud ou tiède.

