Velouté de chou-fleur au curcuma

Un velouté blanc doré par le curcuma, doux et crémeux sans excès de matière grasse. Le chou-fleur y révèle toute sa finesse.

4 personnes	10 min préparation	25 min cuisson	35 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 700 g de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de huile d'olive
- 1 c. à café de curcuma
- 600 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 100 ml de lait

Préparation

1. Détailler le chou-fleur en petits bouquets.
2. Mettre l'oignon et l'huile dans le bol et hacher.
   5 sec / vitesse 5
3. Faire revenir avec le curcuma.
   3 min / 100°C / vitesse 1
4. Ajouter le chou-fleur, l'eau et le bouillon, puis cuire.
   22 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter le lait et mixer.
   1 min / vitesse 10
6. Servir avec des graines de sésame grillées.

Le conseil de Tiha
Ajoute une pincée de poivre noir : il aide le corps à mieux profiter du curcuma.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.