

# Iucullus succullus

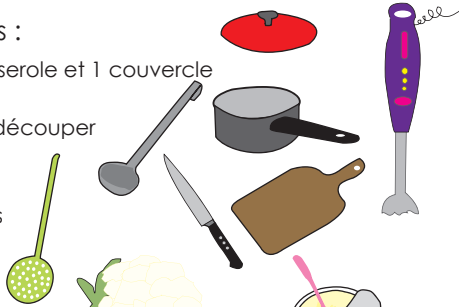


## VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AUX AMANDES

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 20 minutes  
(Pour 6 personnes)

### Les ustensiles :

- 1 grande casserole et 1 couvercle
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 écumoire
- 1 saladier
- 1 mixer à bras
- 1 louche



### Les ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 2 pincées de noix de muscade
- 125 g de poudre d'amandes
- 1 l d'eau
- sel, poivre
- huile d'olive
- sel et poivre



Découpe le chou-fleur en bouquet. Lave-le. Dans une grande casserole, mets à cuire les bouquets du chou-fleur dans de l'eau salée.

Vérifie la cuisson à la pointe d'un couteau : il doit être tendre (environ 20 minutes).

Dès que le chou-fleur est cuit, sors chaque bouquet avec une écumoire. Mets-les dans un saladier.

Conserve bien l'eau de cuisson dans la casserole. Dans un saladier, mixe le chou-fleur en mouillant régulièrement avec l'eau de cuisson. Fais attention à ce que ce ne soit pas trop liquide !

Rajoute la crème fraîche puis les pincées de noix de muscade. Mixe à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Enfin, tu peux ajouter la poudre d'amandes

et mixer une dernière fois. Sers ton velouté bien chaud.