

Velouté de chou-fleur aux Céréales Méditerranéennes®

Un velouté doux et réconfortant pour une déclinaison en entrée ou plat principal.



Ingrédients

Nombre de portions :

 6 portions

- 100 g de Céréales Méditerranéennes®
- 1 sachet de croûtons
- 1 chou-fleur
- 200 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 cubes de bouillon de volaille
- Sel, Poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Épluchez le chou-fleur, les pommes de terre, les oignons et l'ail.
- 2 Émincez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive, dans un faitout. Ajoutez le chou-fleur et les pommes de terre coupés en morceaux, l'ail, les cubes de bouillon, le sel et le poivre puis recouvrez d'eau. Mettez à cuire environ 35 à 40 minutes.
- 3 Pendant ce temps, préparez les Céréales Méditerranéennes® Tipiak comme indiqué sur la boîte.
- 4 Vérifiez la cuisson de la soupe, ajustez l'assaisonnement et la consistance que vous désirez avec de l'eau. Ensuite, passez le tout au mixeur plongeant.
- 5 Versez la soupe dans des bols puis ajoutez-y une belle cuillère de Céréales Méditerranéennes® Tipiak.
- 6 Servez aussitôt bien chaud.

L'astuce du chef

Le Réflexe Céréales : selon le Programme National Nutrition Santé, nos apports en Glucides, doivent représenter au moins 50 % de notre alimentation quotidienne. Consommer et varier les céréales, source de glucides, contribue à l'équilibre de chaque repas.