



## INGRÉDIENTS

---

- Chou-fleur : 1 petit
- Échalotes : 2
- Ail : 1 tête selon le goût
- Piment d'oiseau vert : 1/2
- Ciboulette, coriandre ou ciboulette
- Huile d'olive : 2 càs
- Lait de coco : 4 càs
- Bouillon végétal
- Poivre

Pour 4 bols

---

# VELOUTE DE CHOU-FLEUR PIMENTÉ

Préparation 10 min

---

## PRÉPARATION

---

- 1/ Découpez le chou-fleur en séparant les bouquets
- 2/ Épluchez les échalotes, l'ail et le piment d'oiseau
- 3/ Cuisez le chou-fleur, les échalotes, l'ail et le piment d'oiseau à la vapeur pendant 10 minutes.
- 4/ Mixez le tout en ajoutant l'huile d'olive, le lait de coco, le bouillon végétal
- 5/ Ajoutez éventuellement un peu d'eau que vous avez récolté lors de la cuisson à la vapeur pour rectifier la texture
- 6/ Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec un peu de sel et du poivre et décorez votre velouté avec un filet d'huile d'olive et quelques herbes fraîches (basilic, coriandre, ciboulette)