

Velouté de Choux-fleur au mascarpone

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 89.833 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 500.0 gr Choux fleur
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 u Oignon
- 100.0 gr mascarpone
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 p Sel
- 1.25 l Eau

Préparation des légumes:

Éplucher et hacher finement: l'ail et l'oignon. Retirer les feuilles et le trognon du chou-fleur puis détailler le en morceaux.

Cuisson:

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile: l'oignon et l'ail, puis les morceaux de chou-fleur. Saler légèrement et ajouter les bouillons cube de volaille. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 35 minutes à feu doux. Puis avec un mixer (ou dans un blender) ajouter le mascarpone et mixer pendant 1 minutes.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Remarque:

Vous pouvez remplacer la moitié du chou-fleur par du panais.