

PENNE A LA CREME DE CHOU FLEUR (thermomix)



Ingrédients :

- 100 g de parmesan
- 1700 g d'eau
- 1 c à c de sel
- 400 g de chou fleur détaillé en bouquets
- 500 g de pâtes sèches type penne
- 1 c à c de pâte d'ail
- 15 g d'huile d'olive
- 100 g de lait
- 200 g de crème liquide
- poivre
- gruyère râpé

Préparation:

- mettre dans le bol, 400 g d'eau
- insérer le panier cuisson, ajouter le chou fleur
- cuire à la vapeur 20 minutes température varoma vitesse 1
- retirer le panier cuisson et laisser le chou fleur égoutter
- ajouter dans le bol, le reste d'eau et porter à ébullition 12 minutes à température varoma vitesse 1
- ajouter les pâtes et cuire 10 minutes 98°C en sens inverse vitesse cuillère sans le gobelet doseur
- égoutter les pâtes et les transvaser dans un plat
- préchauffer le four à 180°C
- mettre dans le bol, l'ail, l'huile d'olive
- puis chauffer 2 minutes à 120°C vitesse cuillère
- ajouter le chou fleur, le lait le poivre
- puis mixer 20 secondes vitesse 8
- ajouter la crème, 80 g de parmesan
- puis mixer 20 secondes vitesse 5
- verser la préparation sur les pâtes
- mélanger à l'aide d'une spatule
- verser dans un plat à gratin
- saupoudrer de gruyère râpé
- enfourner et cuire 30 minutes à 180°C

Vous pouvez retrouver cette recette sur le site COOKIDOO

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2017

<http://thermominoux.over-blog.com>