

VELOUTE DE CHOU FLEUR AU LAIT DE COCO ET CURRY (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette du magazine Mon Robot et Moi

Ingrédients :

- 700 g de chou fleur
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 750 cl d'eau
- 10 cl de lait de coco
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c à c bombée de curry fort
- 15 g d'huile d'olive
- sel,poivre

Préparation:

- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive, puis faire revenir 2 minutes à 120°C vitesse 1
- ajouter les bouquets de chou fleur, les pommes de terre coupées en morceaux, le cube de bouillon et l'eau
- faire cuire 12 minutes à 120°C vitesse 2
- ajouter la poudre de curry fort
- baisser la température à 110°C puis poursuivre la cuisson pendant 15 minutes vitesse 1
- ajouter le lait de coco,
- mixer 1 minute à vitesse 10