

Velouté de Chou Vert

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou vert**
- **4/5 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **1 grosse pomme de terre**
- **150 g de crème fraîche épaisse**
- **1 kub or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**

1. Éplucher puis couper en morceaux l'oignon, la pomme de terre et le chou.
2. Ajouter le tout dans une cocotte minute puis verser l'eau dans son intégralité. Terminer en ajoutant le kub et la graisse de canard.
3. Fermer la cocotte puis porter à ébullition. Laisser cuire pendant 1 heure à partir du moment où celle-ci se met à siffler.
4. Une fois cuit, découvrir la cocotte puis ajouter la crème fraîche.
5. Laisser mijoter durant une quinzaine de minutes puis retirer du feu.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture onctueuse : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera accompagné de croûtons de pains et de gruyère râpé.

Il est également possible de l'assaisonner avec [un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#) ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Chou-Fleur au Jambon

Pour 6/8 personnes :

- **1 chou-fleur moyen**
- **6 tranches de jambon cuit**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **250 g de gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Couper le chou-fleur en plusieurs morceaux puis le faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Réserver.
2. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
3. Découper les tranches de jambon en petits morceaux.
4. Mixer le chou-fleur cuit avec les 3/4 de la crème fraîche.
5. Y ajouter ensuite les 3/4 du gruyère râpé avec le jambon.
Assaisonner généreusement en sel et en poivre puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
6. Répartir le tout dans un plat à gratin puis disperser le reste de gruyère râpé et de crème fraîche.
Terminer par quelques tours de moulin à poivre.
7. Enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une recette délicieuse, ultra facile à réaliser et surtout très peu coûteuse !

Il est possible de rajouter de la noix de muscade ou encore de changer le jambon par des lardons ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Tarte au Chou-Fleur et au Roquefort

Pour 6/8 personnes :

- 1 pâte brisée ([la recette ici !](#))
- 500 g de chou-fleur (un petit chou-fleur)
- 100 g de Roquefort
- 15 cl (ou 150 g) de crème fraîche liquide
- 15 cl (ou 150 g) de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- du gruyère râpé
- sel, poivre

1. Précuire à la vapeur le chou-fleur pendant une vingtaine de minutes.
2. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le lait puis assaisonner en sel et en poivre.
4. Dans un plat à tarte, disposer la pâte brisée puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Déposer sur le fond de pâte les morceaux de chou-fleur puis ensuite le Roquefort taillé en petit dés.

6. Déverser ensuite la préparation et saupoudrer le tout de gruyère râpé.

7. Enfourner pour 40/45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ La force du Roquefort se mariera à merveille avec la douceur du chou-fleur ! ☐

A déguster tiède ou chaud accompagnée d'une salade verte.



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Chou-Fleur

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou-fleur (ou 1 kg de chou-fleur congelé)**
- **2 pommes de terre**
- **3/4 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse noix de beurre**
- **sel, poivre**

1. Éplucher les pommes de terre, trier le chou-fleur et laver le tout.
2. Dans une cocotte minute, ajouter les fleurettes de chou-fleur avec les pommes de terre coupées en gros morceaux et le cube de bouillon puis verser l'eau.
3. Mettre à cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte siffle.
4. Découvrir et ajouter le beurre avec la crème fraîche, assaisonner puis remettre sur le feu pendant 15 minutes.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement lisse : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera agrémenté de croutons de pain et révélera à la perfection les saveurs du chou-fleur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

