

Velouté de Chou Fleur aux Carottes et Pignons de Pin

Nombre de personnes: 10

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- OIGNON(S)	1
- CHOU-FLEUR	900g
- POMME(S) DE TERRE	2
- CAROTTE(S)	6-8
- BOUILLON DE LÉGUMES	1.5 litres (2 cubes)
- PAPRIKA	1 c à café
- PIGNONS DE PIN	2-3 c à soupe
- CRÈME FRAICHE	3 à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'oignon.
- Détaillez le chou-fleur en bouquets.
- Pelez et coupez les pommes de terre en dés.
- Faites revenir le tout dans de l'huile chaude quelques minutes.
- Puis arrosez avec le bouillon. Ajoutez le paprika, sel et poivre.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes.
- Pendant ce temps, pelez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 6 minutes au micro-onde. Réservez.
- Lorsque le chou et les pommes de terre sont bien cuits, passez le potage au mixeur plongeur pour obtenir un velouté bien lisse.
- Intégrez alors les dés de carottes préculs ainsi que la crème puis laissez sur le chaud doucement. Rectifiez l'assaisonnement.
- Grillez les pignons de pin dans une poêle bien chaude.
- Servez le potage accompagné des pignons de pin grillés.

