



Accompagnements

Purée de chou fleur



25 min 10 min 15 min **0** **204**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée de chou fleur

800 g **Chou(x)-fleur(s)**
20 cl **Crème liquide
(fleurette)**
1 pincée(s) **Noix de
muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la mousse de chou fleur

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans un couscoussier puis ajouter le chou fleur. Couvrir et laisser cuire une quinzaine de minutes.
- 2 Une fois cuit, mettre le chou fleur dans une casserole puis le réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 3 Ajouter la crème. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre puis mélanger.