

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Velouté de chou-fleur à la cacahuète



Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 800 g de chou-fleur
- 200 ml de bouillon de légumes ou de dashi bien chaud
- 2 c. à s. de miso
- 1 c. à s. de purée de cacahuète
- Quelques cacahuètes pour la présentation
- Aromates frais au choix

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Détaillez le chou-fleur en petites fleurettes et faites-le cuire al dente sur le tamis du Vitaliseur pendant environ 10 minutes.
3. Mixez tous les ingrédients finement, à l'exception des cacahuètes et des aromates.
4. Dressez les bols et parsemez les cacahuètes concassées et les aromates frais hachés.

*Le conseil de l'auteure culinaire et créatrice Félicie Toczé:*

*Toutes les purées d'oléagineux peuvent venir lier ce velouté et ainsi créer des variantes.*

*Pour une note encore plus gourmande, faites cuire en même temps que le chou-fleur une petite pomme ferme et acidulée.*

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)