

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Crème de chou-fleur et ail des ours



[paléo mag 16 roumanie](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **20 min**

### Ingrédients

**Pour 4 personnes**

- 1 tête de chou-fleur
- 1 botte d'ail des ours
- 1 échalote
- 15 cl de crème d'amande
- Sel, poivre et muscade

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez le chou-fleur et séparez-le en bouquets. Prélevez et réservez quelques sommités pour la garniture.
3. Déposez les bouquets sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire entre 8 et 15 minutes. Laissez égoutter.
4. Mixez avec la crème, l'ail des ours et l'échalote ciselés ainsi que la muscade. Salez et poivrez. Réchauffez à feu doux pendant 5 minutes.

*Cette recette a été réalisée pour le magazine 95° #16 (automne 2018) par le Chef George Mihali dans le cadre du dossier sur la Roumanie.*

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

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram