Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Crème de chou-fleur au lait de coco et œuf mollet

MAG#6 HIVER VEGETARIEN PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 kg de chou-fleur nettoyé, lavé et en fleurettes
- 3 petites pommes de terre (environ 150 g)
- 1 brique de lait de coco
- 3 c. à s. d’huile d’olive ou d’huile de coco à votre convenance.
- 4 œufs

1. Versez 1/4 d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez et portez à ébullition.
2. Sans attendre, ôtez les feuilles et les côtes du chou-fleur pour le compost, Lavez et égouttez les fleurettes. Lavez et épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.
3. Faites-les cuire ensemble à la vapeur douce, dans le Vitaliseur, durant 15 min, piquez au couteau pour vérifier la cuisson qui doit être fondante.
4. Pendant ce temps, faites cuire 5 min et 30 s les œufs sur le tamis du Vitaliseur pour qu'ils soient mollets puis écalez-les lorsqu'ils sont encore chauds.
5. Une fois cuits, mixez les fleurettes et les pommes de terre finement au blender, ajoutez 1 petite briquette de lait de coco et l'huile d'olive ou de coco, afin d'obtenir une crème lisse. Ajoutez un peu de sel et un peu de poivre.
6. Dressez dans une assiette la crème de chou-fleur, du chutney de chou rouge et l'œuf mollet.

Sans gluten et végétarienne, cette recette de Lila Djeddi de La Cantine vagabonde est disponible dans le magazine n°6.

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