



SOUPE DE CHOU ROMANESCO AU CURRY

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de lait de coco
- 1 chou romanesco
- 1 blanc de poireaux
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de curry
- 1 verre d'eau

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez 1/4 d'eau dans la cuve du Vitaliseur (vapeur), couvrez avec le couvercle et portez à ébullition. Découpez le blanc de poireau en morceaux et détachez les fleurettes du chou.
- 2° Dès que l'eau bout, déposez les légumes dans le panier du Vitaliseur, et cuisez 10 minutes (15 si vous avez décidé de cuire le chou entier).
- 3° Dans le bol d'un blender, versez le lait de coco, le curry et le bouillon. Ajoutez délicatement les légumes cuits dès qu'ils sortent du Vitaliseur (attention aux projections de liquide !). A défaut de blender, versez les légumes et les autres ingrédients dans la soupière et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4° Mixez très finement et ajustez l'assaisonnement. Si vous consommez immédiatement, la crème de romanesco sera bien tiède, si vous souhaitez consommer plus tard, versez-la dans la soupière.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (705 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	543 kcal	27 %
PROTÉINES	2 g	14 g	29 %
GLUCIDES	3 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	12 g	13 %
LIPIDES	6 g	40 g	57 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	34 g	170 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	17 g	70 %
SODIUM	84 mg	589 mg	25 %