



## CRÈME DE CHOU FLEUR ET AMANDE

Saviez-vous que la saveur du chou fleur et de l'amande se marient à merveille ? De quoi en réconcilier plus d'un avec ce légume plein de potentiel !

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chou-fleur, cru
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 100 grammes d'eau du robinet
- 5 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 10 grammes de poudre d'amande
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 10 grammes d'amandes

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Épluchez les échalotes et la gousse d'ail et faites-les revenir dans la cocotte. 2. Détaillez le chou-fleur en bouquets et ajoutez-les dans la cocotte. 3. Ajoutez l'eau, le bouillon cube et les amandes en poudre et faites cuire environ 15 minutes. 4. Pendant ce temps, faites dorer à sec les amandes effilées dans une poêle. 5. À la fin de la cuisson, mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement. Saupoudrez des amandes effilées dorées et de la ciboulette.
- 2° 1. Épluchez les échalotes et la gousse d'ail et faites-les revenir dans la cocotte. 2. Détaillez le chou-fleur en bouquets et ajoutez-les dans la cocotte. 3. Ajoutez l'eau, le bouillon cube et les amandes en poudre et faites cuire environ 15 minutes. 4. Pendant ce temps, faites dorer à sec les amandes effilées dans une poêle. 5. À la fin de la cuisson, mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement. Saupoudrez des amandes effilées dorées et de la ciboulette.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (238 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	158 kcal	8 %
PROTÉINES	3 g	7 g	14 %
GLUCIDES	4 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	9 mg	22 mg	1 %