

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR À L'ORIENTAL

Un velouté peu calorique riche en fibres et en protéines aux saveurs légèrement épicées.

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de chou-fleur
- 60 grammes de lentilles corail (cruées)
- 1 oignon (moyen : 115 g)
- 1 gousse d'ail (6 g)
- 1 cuillère à café de curry (5g)
- 150 grammes de lait de soja **ou** 150 grammes de lait demi-écrémé
- 1 poignée de noix de cajou (20 g)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 500 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le chou-fleur et le couper en morceaux. Eplucher et émincer la gousse d'ail et l'oignon.
- 2° Dans une cocotte, faire revenir l'ail et l'oignon avec une cuillère à café d'huile d'olive pendant 2 minutes. Ajouter le chou-fleur et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter ensuite une cuillère à café de curry et le lait. Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 20 minutes.
- 3° Assaisonner avec du sel et du poivre (on peut aussi rajouter de la muscade) et mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté. Parsemer avec les noix de cajou hachées finement juste avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (365 g)	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	159 kcal	8 %
PROTÉINES	3 g	9 g	19 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	10 mg	36 mg	1 %