



CHOU-FLEUR À LA CRÈME

Une recette de légumes épicée, idéale avec du poisson et un peu de riz.

 25 minutes 55 minutes 3 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de chou-fleur
- 2 grandes carottes
- 2 oignons
- 10 cl de coulis de tomate
- 3 cuillères à soupe de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse [72 g]
- 1 cuillère à soupe de farine de blé ou autre si intolérance [11 g]
- Du paprika

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez le chou et coupez-le en quatre ou six morceaux. Portez à ébullition de l'eau légèrement salée dans une grande cocotte. Plongez les morceaux de chou et la feuille de laurier et laissez cuire 30 minutes. Egouttez-les.
- 2° Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles. Faites-le revenir cinq minutes dans un peu d'huile.
- 3° Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les.
- 4° Ajoutez les carottes et laissez-les cuire.
- 5° Égouttez le chou, rincez-le à l'eau froide et émincez-le. Ajoutez-le dans la poêle.
- 6° Mélangez la farine, le concentré de tomates et la crème fraîche. Salez et poivrez.
- 7° Incorporez cette crème dans le chou aux carottes et remettez à cuire cinq minutes la poêlée.
- 8° Parsemez de paprika et servez de suite dans des assiettes chaudes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [479 g]	% AR
ÉNERGIE	27 kcal	131 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	7 g	15 %
GLUCIDES	5 g	25 g	10 %
SUCRES	4 g	18 g	20 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	44 %
SODIUM	28 mg	136 mg	6 %