



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Soupe de chou-fleur & poireaux rôtis

👥 Pour 3 personnes | 😊 Très facile
⌚ 50 min | 0.97€ La portion (prix indicatif)



Le secret de cette soupe ? D'abord l'association de ces 2 légumes et le fait de les rôtir avant de les cuire puis de les mixer.

Astuce : un filet de jus de citron pour une touche de pep's, et pour la déco, garder un peu de chou-fleur cru pour le raper au moment de servir.

Les ingrédients

- 900 g de Chou-fleur
- 1 pièce de Poireau
- 2 gousses de Ail
- 60 ml de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- 1 pièce de Bouillon de légume

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle). Préparez une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 2 Enlevez les feuilles extérieures et les extrémités du poireau. Coupez des rondelles de 2 cm (parties blanche et verte). Rincez les rondelles à l'eau froide pour enlever la terre et égouttez-les.
- 3 Enlevez les feuilles du chou-fleur et coupez la base du tronc. Coupez de gros morceaux et rincez-les à l'eau froide (environ 900 g de chou-fleur).

- 4 Mettez les poireaux, le chou-fleur et 2 gousses d'ail épluchées et coupées en 2 sur la plaque de cuisson.
- 5 Ajoutez un filet d'huile. Salez.
- 6 Enfournez entre 30 et 35 minutes. Le chou-fleur commencera à brunir.
- 7 Quelques minutes avant la fin de la cuisson des légumes, faites chauffer 750 ml d'eau avec le cube de bouillon.
- 8 Sortez la plaque du four et transvasez les légumes dans une casserole. Versez pour commencer 500 ml de bouillon chaud et mixez la soupe.
Ajoutez plus de bouillon si vous préférez une soupe plus liquide.
- 9 Mettez la soupe sur le feu. Poivrez, salez et ajoutez du jus de citron pour plus de punch.
- 10 Faites réchauffer la soupe quelques minutes.
- 11 Servez la soupe dans les bols puis ajoutez de la crème liquide pour un peu plus d'onctuosité.

Astuce déco : râpez du chou-fleur cru dessus ! Ou bien ajoutez des pignons de pin dorés.