

NIVEAU

●●○

TEMPS DE PREPARATION

1H30

TEMPS DE CUISSON

45 minutes

POUR 8 PERSONNES

POUR LE VELOUTE DE CHOUX-FLEURS

100g de beurre
160g de blancs de poireaux
80g de farine
2 litres de bouillon de volaille
1 kilo de choux fleurs
Gros sel

POUR LA FINITION

20cl de crème
20g de parmesan râpé
Sel

POUR LA GARNITURE - CROUTONS

2 tranches de pain de mie
20cl d'huile

POUR LA DECORATION

Croutons
Pluches d'herbes (Cerfeuil) ou ciboulette ciselée
Copeaux de parmesan

Velouté de choux-fleurs au parmesan

CROUTONS

1 - Préparer les légumes :

Eplucher, laver les poireaux (*Blanc de poireau uniquement*) et le chou-fleur.
Diviser et séparer le chou-fleur en petits bouquets réguliers et le laver.
Couper finement « Emincer » le blanc de poireaux.

2 - Préparer la cuisson :

Réhydrater le bouillon de volaille dans deux litres d'eau chaude et porter à ébullition.
Dans une marmite, faire fondre le beurre et faire revenir « Suer » à feu doux sans coloration le poireau coupé finement durant quelques minutes.
Ajouter la farine hors du feu sur les poireaux coupés finement et mélanger ; Cuire à nouveau le mélange à feux doux quelques minutes afin d'enlever le goût de farine et faire refroidir la préparation.
Verser progressivement le bouillon de volaille bouillant sur la préparation précédente dans la marmite sans discontinuer de remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.
Ajouter les bouquets de chou-fleur et saler au gros sel.

3 - Cuire le velouté :

Cuire doucement à couvert durant 45 minutes environ.

4 - Préparer la garniture - Croutons :

Compter 2 tranches de pain de mie, parer le pain de mie en ôtant le croûte et tailler le pain de mie en petits cubes de 1 cm de côté.
Faire sauter rapidement le pain de mie à la poêle avec de l'huile chaude mais pas fumante jusqu'à une coloration uniforme.
Egoutter sur un papier absorbant.

5 - Préparer la décoration :

Effeuiller les pluches de cerfeuil ou ciselée de la ciboulette
Réaliser des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe.

6 - Terminer le velouté :

S'assurer de la cuisson des choux-fleurs et mixer le velouté. Détendre la consistance du velouté si besoin avec un peu d'eau ou du lait.
Remettre le velouté à chauffer à feu doux et crémiser celui-ci avec la crème et terminer avec le parmesan râpé.
Vérifier l'assaisonnement et la consistance.

7- Dressage :

Dresser dans des bols individuel et parsemer de copeaux de parmesan et de ciboulette ciselée ou de pluches d'herbes.



ASTUCES / CONSEILS

- Vous pouvez utiliser des choux-fleurs surgelés.
- Vous pouvez disposer des petits bouquets de choux-fleurs au fond du bol avec de verser le velouté.