

LES RECETTES DU RESTO'



Ingrédients

- › 1 chou-fleur
- › 200g de pommes de terre
- › 1 oignon
- › 20cl de crème liquide
- › Noisette de beurre

UN LÉGUME

Riche en vitamine C et B ;
Bon pour le tube digestif ;
Purifie le foie et élimine les toxines ;
À consommer de septembre à avril.

ASTUCES

Le chou-fleur se garde deux ou trois jours
dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Pour profiter d'un bon produit, Les
fleurettes doivent être bien serrées, blanches
et sans taches.

LA VITAMINE C ?

Elle booste le système immunitaire
et réduit la fatigue avec des effets
positifs sur la peau !

VELOUTÉ DUBARRY

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

15'
préparation

30'
cuisson

Étapes

- › Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- › Pelez un oignon et ciselez-le.
- › Dans une cocotte, faites fondre une noisette de beurre et faites-y revenir l'oignon quelques minutes.
- › Coupez le chou-fleur en quatre et enlever le coeur de chaque partie.
- › Puis, coupez le chou-fleur en morceaux.
- › Incorporez tous les légumes dans la cocotte.
- › Mouillez à hauteur et laissez cuire 30' environ, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- › Salez et poivrez.
- › Mixez les légumes à la fin de la cuisson.
- › Incorporez-y la crème liquide.
- › Pour décorer, vous pouvez ajouter des branches de chou-fleur sur la soupe.
- › Dégustez !



Retrouvez toutes les recettes du Restaurant Scolaire sur
mourenx.fr/les-recettes-du-resto