

## CREME DE CHOU FLEUR AU POIREAU

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 mixeur

### ***Ingédients :***

300 gr de chou-fleur  
1 poireau\*  
1 oignon  
 $\frac{1}{2}$  litre de lait entier  
 $\frac{1}{4}$  litre d'eau  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
Sel, Poivre noir du moulin

### ***Préparation :***

- 1 - Peler puis émincer l'oignon, détailler le poireau en fines rondelles après l'avoir lavé sous l'eau froide.
- 2 - Nettoyer le chou-fleur, puis le couper en petits bouquets.
- 3 - Faire ensuite revenir dans une grande cocotte l'oignon et le poireau dans un peu d'huile bien chaude pendant quelques minutes, à feu doux et en couvrant la cocotte.
- 4 - Ajouter ensuite les morceaux de chou-fleur, l'eau et le lait. Saler, bien mélanger puis porter la préparation à ébullition.
- 5 - Laisser ensuite mijoter le potage à petits bouillons pendant 10 à 15 mn, à feu doux.
- 6 - En fin de cuisson, retirer la cocotte du feu puis mixer le potage afin d'obtenir un velouté. Corriger éventuellement l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre moulu.