

SOUPE GRATINEE AU CHOU-FLEUR

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 35 minutes
Pour 6 personnes	1 faitout, 6 bols

Ingrédients :

1 chou-fleur
4 à 5 carottes
1 navet
1 oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
10 cl de crème liquide
100 gr de gruyère râpé
2 cuillères à soupe de graines de pavot

Préparation :

1 - Laver le chou-fleur, détacher les bouquets. Peler les carottes, les couper en rondelles assez fines. Peler et émincer l'oignon. Peler le navet, le couper en petits dés.
2 - Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon émincé, les bouquets de chou-fleur, les rondelles de carottes et les dés de navet. Saler et poivrer puis couvrir d'eau. Laisser cuire 30 à 35 minutes environ.
3 - En fin de cuisson des légumes, retirer une grosse louche du faitout (réserver). Ajouter la crème liquide dans le faitout et mixer le tout.
4 - Verser la préparation dans des récipients ou bols passant au four. Ajouter dans chaque récipient les légumes réservés, parsemer de gruyère râpé et faire gratiner sous le grill du four très chaud quelques instants.
5 - Sortir du four une fois les soupes bien dorées. Saupoudrer de graines de pavot.
6 - Servir sans attendre avec éventuellement des petits croûtons de pain toastés.