

GASPACHO AU CHOU-FLEUR



Ingrédients (pour 4-6 personnes) :

- 1/2 chou-fleur
- 7 échalotes
- 50 cl d'eau
- 2 cubes de bouillon de poule dégraissé ou non
- 25 cl de crème semi-épaisse ou allégée
- Poivre, sel

Préparation :

1. Détachez les bouquets de chou-fleur et épluchez les échalotes.
2. Plongez le tout dans l'eau bouillante salée avec le bouillon et laissez cuire au moins 20 min.
3. Mixez le bouillon (avec chou et échalotes) et ajoutez la crème fraîche, le sel et le poivre.
4. Servez tiède ou froid décoré de feuilles de persil plat ou ciboulette...

Bon appétit !

Ce plat peut-être servi comme entrée ou en apéro, froid ou tiède.

Fanny LIEGEOIS
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06
ROUTE D'ATH, 326
7050 JURBISE
www.dieteticienne-liegeoisfanny.be