

Soupes chaudes

Velouté de chou-fleur au safran, moules et pommes vertes


40 min 15 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

361

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon. Réserver dans un bol.
- 2 Préparer le chou-fleur. Réserver quelques fleurettes dans un bol.
- 3 Emincer finement le reste des fleurs. Réserver dans un saladier.
- 4 Couper la pomme en deux, réserver une moitié pour le dressage puis éplucher l'autre moitié.
- 5 Retirer le coeur de la pomme et la couper en petits dés. Réserver avec le chou-fleur dans le saladier.

Étape 2

Cuisson des moules et du potage

- 1 Faire fondre du beurre avec un peu d'huile d'olive dans une casserole.
- 2 Faire suer les oignons dans la casserole sans coloration.
- 3 Ajouter ensuite la pomme verte et le chou-fleur et mouiller à hauteur avec de l'eau. Laisser cuire 30

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté

0.5 **Chou(x)-fleur(s)**
1 **Pomme(s)**
8 unité(s) entière(s) **Safran en filaments**
500 g **Moules**
1 **Oignon(s)**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
50 g **Beurre**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 **Crouton(s)**

minutes à couvert après avoir ajouté le safran.

- 4** Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une autre casserole. Préparer un saladier avec un chinois pour la fin de cuisson.
- 5** Verser les moules dans la casserole, couvrir et laisser cuire quelques minutes.
- 6** Egoutter les moules dans le chinois quand elles sont toutes bien ouvertes.
- 7** Ajouter le jus de cuisson des moules à la casserole de chou-fleur.
- 8** Décortiquer les moules et les réserver au chaud dans un saladier. Jeter les moules non ouvertes.
- 9** Retirer le chou-fleur du feu et passer au mixeur plongeant en ajoutant le reste du beurre.
- 10** Ajouter la crème liquide lorsque le mélange est lisse et mixer à nouveau.
- 11** Rectifier l'assaisonnement en sel puis mixer pour bien mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1** Tailler en julienne la moitié de pomme conservée.
- 2** Verser le velouté dans une assiette creuse et ajouter les moules.
- 3** Parsemer de sommités de chou-fleur réservées en début de recette ainsi que de julienne de pomme.
- 4** Déposer enfin une moule entière dans sa coquille et quelques croutons. Poivrer et ajouter quelques gouttes d'huile d'olive puis servir.