



# La Recette du mois de Novembre 2021

## Jeudi 18 novembre 2021

# Crème Dubarry



## La recette

# Crème Dubarry (Velouté de chou fleur)

- 1) Avec tes parents, retires les feuilles du chou fleur et coupes le en morceaux. Coupes également le poireau et l'oignon en morceaux. Laves les bien dans une eau vinaigrée.
- 2) Dans une casserole, fais chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et plonge tes morceaux de poireaux et d'oignons.
- 3) Quand les oignons et les poireaux ont bien colorés, ajoutes à ce moment le chou fleur et laisses cuire encore 5 minutes.
- 4) Ajoutes ensuite le jus du bouillon jusqu'à hauteur des légumes et laisses cuire encore 25 minutes à feu moyen.
- 5) Avec l'aide de tes parents, mixes le tout avec un mixeur plongeant hors du feu.
- 6) Mélanges le jaune d'œuf et la crème ensemble. Une fois que la soupe est bien mixée, ajoutes la crème, le sel, le poivre et la muscade.

C'est prêt, tu peux déguster !



### Ingédients :

pour 8 bols environ

- 1 chou fleur
- 200 ml de crème liquide légère
- 1 oignon
- 1 poireau (facultatif)
- 1 bouillon de volaille (ou bouillon de légumes)
- Huile d'olive
- Sel, poivre et muscade
- 1 jaune d'œuf



**M R S**  
mieux manger, mieux vivre  
RHONE ALPES



Suis l'astuce du Chef Dragon :

Dans ton bol, au dessus du velouté, tu peux ajouter des morceaux de marrons, croûtons ou encore du fromage.

Il existe des choux fleurs de toutes les couleurs pour une soupe colorée !

