

Crème de chou-fleur en version apéritive

Apéritifs et amuses bouches **Facile****Pour** : 6 personnes**Préparation** : 10 mn**Cuisson** : 30 mn

Très apprécié dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains, le chou-fleur tombe dans l'oubli avant que les italiens ne l'introduisent chez nous et que le jardinier de Louis XIV, La Quintinie, ne le mette à la mode. Ce légume est devenu un met incontournable de notre cuisine !

Ingrédients

- 300 g de chou-fleur fleurette
- 2 échalotes
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de muscade
- sel
- poivre
- paprika
- 15 cl de lait
- 10 cl d'eau
- 10 cl de crème fraîche

Préparation

- 1 Plongez le chou-fleur dans un grand volume d'eau bouillante pendant 10 minutes. Égouttez-le.
- 2 Pelez, lavez et hachez les échalotes. Faites-les revenir dans une casserole dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le chou-fleur et mélangez sur feu doux.
- 3 Versez le lait, l'eau. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de muscade. Laissez cuire sur feu doux 20 minutes.
- 4 Pensez à réserver quelques petites têtes de chou-fleur pour la décoration.
- 5 En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche puis mixez la crème de chou-fleur. Répartissez-la dans des petits verres à apéritif.
- 6 Disposez quelques petits morceaux de chou-fleur sur le dessus puis saupoudrez légèrement de paprika. Bon apéritif!

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

