



Estelle de Saint Germain

Purée de chou-fleur

Ingrédients :

1 chou-fleur, crème d'amande blanche ou huile d'olive,
noix de muscade et persil

Recette :

Faire bouillir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit bien cuit
puis laisser égoutter quelques minutes.

Mixer avec une cuillère à soupe de crème d'amande ou un
filet d'huile d'olive, une pincée de muscade, ajuster
l'assaisonnement et parsemer de persil ciselé.