



Purée de choux-fleurs à l'ail

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [LÉGUMES](#) - [RECETTES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 5-7 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-17 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 gros chou-fleur
- 5 tasses de bouillon de poulet ou légumes
- 1 à 2 tasse d'eau
- 3 c. table de beurre
- 1/4 tasse de crème
- 1/4 tasse de parmesan, râpé finement
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper le chou-fleur en fleurons.
2. Dans une grande casserole, mettre le bouillon et les fleurons de chou-fleur. Ajouter de l'eau pour couvrir les morceaux de chou-fleur.
3. Porter à ébullition. Faire cuire les choux-fleurs jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Approximativement 15 minutes.
4. Égoutter. *
5. À l'aide d'un pied mélangeur ou un presse-purée, réduire les choux-fleurs en purée.
6. Ajouter le beurre, la crème, le parmesan et l'ail. Bien incorporer.
7. Saler et poivrer au goût.
8. Personnellement, j'aime bien le passer sous le grill dans un plat en pyrex question de rendre le

dessus croustillant mais elle est très bonne même sans.

*vous pouvez conserver le bouillon pour faire une soupe.