

## Velouté de Chou-Fleur à la Muscade

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Du chou-fleur, riche en vitamines et notamment en vitamine B6 qui contribue à la fabrication des globules rouges.
- De la muscade, connu pour ses vertus antiinflammatoire et antiseptique.

---

### Pour 4 personnes

1 chou-fleur  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
Muscade  
25 cl de crème épaisse  
Huile d'olive

- Épluchez vos oignons et coupez-les grossièrement. Épluchez votre gousse d'ail et écrasez-la à l'aide du plat d'un couteau.
- Épluchez votre chou-fleur et séparez-en les bouquets.
- Dans une cocotte, faites revenir dans un fond d'huile d'olive vos oignons, votre gousse d'ail et  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de muscade en poudre.
- Ajoutez ensuite vos bouquets de chou-fleur et laissez revenir 5 minutes en remuant.
- Couvrez d'eau et laissez cuire 20 minutes environ avec un couvercle.
- Une fois la cuisson terminée, retirez les  $\frac{3}{4}$  d'eau de cuisson (ne la jetez pas, réservez-la dans un grand bol) et ajoutez la crème épaisse.
- Mixez puis ajoutez de l'eau de cuisson si vous n'aimez pas les veloutés trop épais. Salez et poivrez à votre convenance.

