

proposé par: Lydie à mar 28 oct 2008 19:51:04 CET



## description&nbsp;

Blanche comme neige et onctueuse

## ingrédients&nbsp;

- 800 grs Chou fleur en frais ou en congelé
- 20 cl de lait de coco
- 1 cube de bouille de volaille dégraissé ou de légumes
- 1 gousse d'ail
- Un peu de gingembre frais
- Sel, poivre

## préparation&nbsp;

- Préparer le chou-fleur (rincer, égoutter et séparer en bouquets)
- Mettre dans un auto-cuiseur ou autre

---

- Couvrir à peine d'eau

- Verser le lait de coco

- Ajouter le bouillon

- Peler l'ail et le gingembre

- Fermer l'autocuiseur et attendre le chuchotement

- Cuire 10 mn

- Mixer et déguster encore chaud

### remarques&nbsp;

<b>durée&amp;nbsp;</b>	15 min	<b>difficulté&amp;nbsp;</b>	très facile
<b>nb de personnes&amp;nbsp;</b>	6 personnes	<b>assaisonnement</b>	
<b>origine pays/région&amp;nbsp;</b>		<b>coût&amp;nbsp;</b>	
<b>végétarien&amp;nbsp;</b>	1	<b>sans lactose</b>	0
<b>diététique</b>	1	<b>sans gluten</b>	1
<b>kilo-calories</b>		<b>kilo-joules</b>	
<b>lipides</b>		<b>unités de glucides</b>	
<b>protéines</b>		<b>glucides</b>	