

# SOUPE CHOU-FLEUR & BROCOLI



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Brocolis 400g (frais ou surgelé)
- Chou-fleur 400g (frais ou surgelé)
- 2 pommes de terre = 200g
- Eau 1,1 L
- Crème fraîche (ou crème végétale) 200mL
- Sel
- Poivre
- Curry ou mélange cajun
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre

## Astuces :

- Si vous n'avez pas de pomme de terre, remplacez la quantité par du chou-fleur et/ou du brocoli.
- Servir avec une tuile de parmesan.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 4 à 6 personnes**

1. Si le chou-fleur est frais : enlever les feuilles vertes et couper le tronc pour ne garder que les bouquets.
2. Si le brocoli est frais : couper le tronc pour ne garder que les bouquets.
3. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes.
4. Dans une cocotte (ou au robot) : déposer les légumes et les pommes de terre, verser l'eau, ajouter les épices, le sel, le poivre et laisser cuire environ 30 minutes (l'eau doit frémir).
5. Au dernier moment : ajouter la crème fraîche et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
6. Ajouter les herbes aromatiques finement ciselées sur la soupe avant de servir.



@Recettes100faim.fr