

Ingrediënten

1 gros chou-fleur coupé en bouchées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
sel de mer fin
1 oignon rouge moyen haché
2 gousses d'ail pressées ou émincées
4 tasses de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de beurre non salé
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
¼ cuillère à café de muscade moulue

Pour la garniture :

2 cuillères à soupe de persil frais haché finement et des oignons verts



Recept

Tout d'abord, préchauffez le four à 200°C. Si vous le souhaitez, tapissez une grande plaque à pâtisserie à rebords de papier parchemin pour un nettoyage facile. Sur la plaque, mélangez le chou-fleur avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit uniformément recouvert. Disposez-le en une seule couche et saupoudrez légèrement de sel. Faites cuire au four jusqu'à ce que le légume soit tendre et caramélisé sur les bords, 25 à 35 minutes, en remuant à mi-cuisson. Une fois que le chou-fleur est presque cuit, dans une marmite, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajoutez l'oignon et ¼ cuillère à café de sel. Cuisinez, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli et devienne translucide, 5 à 7 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 30 secondes, puis ajoutez le bouillon. Réservez 4 des plus jolis fleurons de chou-fleur rôtis pour la garniture. Transférez ensuite le chou-fleur restant dans la marmite. Augmentez le feu à moyen-vif et portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu au besoin pour maintenir un léger mijotage. Cuisez 20 minutes, en remuant de temps en temps, pour laisser le temps aux saveurs de se fondre. Une fois la soupe prête, retirez la casserole du feu et laissez refroidir quelques minutes. Après, transférez soigneusement la préparation chaude dans un mélangeur. Ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez de même le jus de citron et la muscade et incorporez bien. Parsemez du sel supplémentaire au goût. Garnissez les bols de soupe avec 1 fleuron de chou-fleur rôti et une pincée de persil haché et d'oignon vert.

Note :

Pour préparer une version vegan de cette soupe d'automne, utilisez des noix de cajou au lieu de beurre. Dans ce but, faites tremper ¼ tasse de noix de cajou pendant 4 heures, puis égouttez-les et rincez-les. Ajoutez les noix de cajou lorsque vous ajoutez le beurre.

Bron



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=122209904570118702&set=pb.61553561080622.-2207520000&type=3>

Info Martine Lycke

04/09/2025

Samen gemaakt met een fricandon in de oven

Eerst een heel grote ui aangestookt met wat olijfolie en zout
Opzijgezet. De helft voor de fricandon gebruikt

De bloemkool wassen en in schijven snijden
Op bakpapier op oventray + wat olijfolie

Samen met de fricandon in de oven op 180°C, niet voorverwarmd
De bloemkool na een 20 tal minuten uit de oven nemen,
de fricandon pas na 40 minuten

De ui terug in de soep pot doen met
3 teentjes look (opgelegde in glazen bokaal van Turk), anders 2 verse
21 g kip fond (Knorr)

De bloemkool

1 l water

15 min laten pruttelen op 8

Soep mixen

+ lenteui

+ nootmuskaat

Het citroensap heb ik achterwege gelaten

+ wat bloemkoolroosjes

+ zwarte peper

Fotos

