

# CRÈME DE CHOU-FLEUR

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE - VEGAN

## INGRÉDIENTS POUR 1 BOL À PARTAGER

- 600 g de Chou-fleur frais (une grosse boule) ou de chou-fleur surgelé Bio
- 1 tête d'Echalote
- 1 cas de Vinaigre Balsamique biologique sans sulfites
- 1 cac de Tamari
- 4 cas d'huile d'Olive
- Epices : poivre, curry, curcuma.
- Aromates : Persil frais, thym ou origan.

## RÉALISATION

- Préparer le chou-fleur, le rincer et le faire cuire à la vapeur douce.
- Egoutter et disposer dans un récipient à bords hauts.
- Emincer finement l'échalote et ajouter au chou-fleur.
- Ajouter l'huile d'olive et le Tamari.
- Ajouter le vinaigre balsamique.
- Ajouter les épices selon vos goûts.
- Mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Goûter pour rectifier l'assaisonnement.
- Déguster à l'apéro ou en accompagnement d'une salade composée.

Bon appétit !

