

VELOUTE AUX 2 CHOUX (CUIT ET CRU)



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

Pour 4 personnes:

1 petit chou-fleur (ou la moitié d'un gros)

½ l de lait 1/2 écrémé

2 càs de fromage frais 0% de matière grasse (style Saint Morêt)

1 càs de crème fleurette

1 càs de ricotta

1 tête de brocoli (de la taille d'un poing)

Sel et poivre et noix de muscade

Laver le chou-fleur et le brocoli. Détacher les bouquets des 2 choux et les réserver séparément.

Porter une casserole d'eau à ébullition, y jeter les bouquets de chou-fleur et les faire blanchir 2 mn après la reprise de l'ébullition. Jeter l'eau et couvrir le chou avec le lait, ajouter un peu de muscade râpée et saler puis chauffer jusqu'à l'ébullition. Baisser le feu et laisser cuire environ 15 minutes, le chou doit être tendre. Mettre dans le blender ou passer au mixer plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème très fine.

Pendant la cuisson du chou-fleur, râper les sommités de brocoli avec une râpe pas trop fine pour obtenir une espèce de semoule. Réserver.

Dans un récipient bien froid monter la crème en chantilly et avant qu'elle ne soit trop ferme ajouter la ricotta en continuant à battre pour bien l'incorporer et qu'elle se "fonde" à la crème. Arrêter de battre lorsque cette crème est à la fois ferme et aérée, saler, poivrer et incorporer délicatement la semoule de brocoli. Vérifier l'assaisonnement avant de poser une grosse quenelle sur le velouté bien chaud.