

# CHOU-FLEUR PATATE DOUCE ET CRÈME AUX CHAMPIGNONS

Un duo de légume-féculent nappé de sauce blanche aux champignons, pour un plat consistant et gourmand. Le goût prononcé du chou fleur est atténué par la patate douce, et les champignons vont rehausser la saveur de la crème.

1 chou-fleur  
2 patates douces  
150 gr champignons de Paris  
500 ml lait végétal  
25 gr maïzéna  
2 càs huile d'olive

sel, poivre, noix de muscade  
3 càs chapelure de riz  
15 gr beurre de coco



🕒 20 minutes  
👨‍🍳 20 minutes  
🍴 4 Portions



1. Débarrasser les feuilles du chou fleur ainsi que le cœur pour dégager des bouquets à rincer à l'eau claire



2. Mettre à cuire vapeur douce (pas de pression)



3. Peler et trancher les patates douces en cubes



4. Ajouter dans le panier cuisson avec le chou fleur et laisser cuire environ 10-15 minutes selon la puissance de la vapeur, jusqu'à ce qu'ils puissent s'écraser facilement à la fourchette



5. Émincer les champignons après les avoir lavés



6. Faire cuire les champignons 5 minutes dans un peu d'huile d'olive à feu moyen



7. Ajouter le lait végétal et bien mélanger



8. Ajouter sel, poivre, noix de muscade, mettre à feu doux (ou sortir du feu)



9. Préparer un roux avec de la maïzéna et un peu de lait végétal froid (ou de l'eau)





**10.** Verser le roux dans la sauce d'un coup et mélanger sans attendre, puis cuire à feu doux à moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que des bulles remontent à la surface (la farine est cuite)



**11.** On obtient une sauce onctueuse



**12.** Écraser les légumes grossièrement et petit à petit à la fourchette (ne pas mixer car ça donnerai une texture trop fluide et pâteuse)



**13.** Dès que les légumes sont écrasés, napper avec la sauce



**14.** Mélanger le tout et lisser la surface avec le dos d'une cuillère



**15.** Saupoudrer de chapelure de riz



**16.** Ajouter des petites noisettes de beurre de coco (ou huile de coco)



**17.** Enfourner sous le grill pendant 10 minutes environ selon la puissance du grill



**18.** Dès que la surface est dorée, sortir du four et laisser un peu refroidir avant de servir



**19.** Servir chaud ou tiède