




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