

# Velouté de chou-fleur au curry et aux noisettes

**Le tout en BIO**

*Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière,  
coach en nutrition*

## **INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :**

*1 beau chou-fleur  
1 litre de lait entier  
1 cs de curry  
4 cs de noisettes concassées  
Sel et poivre*

## **RECETTE:**

*Faire chauffer le lait. Détailler les bouquets du chou-fleur, les couper en petits morceaux, les verser dans le lait chaud.*

*Cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre (environ 15 minutes), ajouter le curry, le sel et le poivre. Mixer. Si le potage est trop épais, détendre avec un peu d'eau chaude.*

*Servir avec des noisettes concassées grillées à la poêle.*

**Bon appétit**

**Plat BIO**

Agence  
**BIO**