

# RECETTE KETO : EMULSION DE CHOU-FLEUR & SON COULIS VITAMINÉ !

## DESCRIPTION :

"L'Émulsion de Chou-fleur & Son Coulis Vitaminé", c'est comme un câlin keto à votre estomac : une purée de chou-fleur crémeuse et onctueuse surplombée d'un coulis explosif vitaminé. À vos mixeurs, prêts, savourez !

## TEMPS :

**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 30 minutes

## DIFFICULTÉ :

Facile

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**LAIT D'AMANDE NON SUCRE**

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO**

## NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**





# Emulsion de chou-fleur & son coulis vitaminé !



Pour 1 verrine :



## *Ingrédients émulsion de chou-fleur pour 2 verrines :*

- 150 g de chou-fleur
- 8 cl de crème liquide entière 35% MG
- 90 g de fêta (+10 g pour la déco)
- 50 g de **Lait d'amande non sucré\***

## *Ingrédients coulis pour 2 verrines :*

- 20 g de poivron rouge
- 20 g d'oignon rouge
- 1 feuille de laurier
- 2 cl de crème liquide entière 35% MG
- 1 càs d'**huile d'olive vierge extra bio\***
- Sel et poivre

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



### Étapes :

## Emulsion de chou-fleur & son coulis vitaminé !

1. Dans une casserole d'eau bouillante, déposer les bouquets de chou-fleur et laisser cuire 20 minutes
2. Mixer le chou-fleur cuit sans l'eau de cuisson en ajoutant la crème, la fêta, le lait, saler, poivrer. Vous devez obtenir une mousse onctueuse et aérée. Ajouter une pincée de noix de muscade moulue puis, réserver.
3. Peler et émincer l'oignon rouge finement.
4. Dans une casserole, faites le revenir dans un càs d'huile d'olive
5. Découper le poivron en dés et ajoutez les à la casserole
6. Verser un filet d'eau, la feuille de laurier, couvrir et laisser cuire 10 minutes
7. Dès que la préparation est cuite, retirer le laurier, mixer le tout et passez la au chinois
8. Reverser la préparation dans la casserole, ajouter la crème et laisser porter à ébullition
9. Rectifier l'assaisonnement, retirer du feu et réserver
10. Verser la crème de chou-fleur dans 2 verrines et par dessus, ajouter le coulis, quelques morceaux de fêta en déco et du basilic ! Bon appétit !