

LA RECETTE *du* LUNDI



brandade végétarienne

plat



INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes de terre
- 300 g de chou-fleur
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de crème végétale (soja, avoine...) ou crème fraîche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive douce Papillon
- 1 pincée de noix de muscade moulue
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de fleur de sel au piment d'Espelette
- → ou sel fumé des vikings
- Poivre noir Kampot fraîchement moulu

 Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



Cuire les légumes

Épluche les pommes de terre, coupe-les en gros cubes. Coupe le chou-fleur en fleurettes.

Fais-les cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée pendant 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Écraser la base

Égoutte les légumes puis écrase-les à chaud à la fourchette ou au presse-purée.

Pour une texture plus lisse, tu peux passer un coup de mixeur.

Aromatiser

Ajoute les gousses d'ail écrasées (ou râpées), la crème, l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre.

Mélange bien jusqu'à obtenir une purée bien liée et parfumée.

💡 Astuce : tu peux aussi ajouter une cuillère de levure nutritionnelle pour un goût plus fromager.

Gratiner (optionnel)

Verse la préparation dans un plat à gratin, ajoute un filet d'huile d'olive ou quelques copeaux de fromage (si autorisé), et passe sous le grill 5 à 10 min pour un dessus doré.

Servir chaud

Avec une belle salade croquante d'agrumes ou des tranches de pain grillé.

