

# LA RECETTE

du **LUNDI**



brandade végétale au chou-fleur et salade de carottes  
à l'orange



plat



## INGRÉDIENTS

- **Pour la brandade**
- 500 g de pommes de terre
- 300 g de chou-fleur
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de crème végétale (soja, amande ou avoine)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre
- (Optionnel) 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
  
- **Pour la salade croquante**
- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 orange (zeste + jus)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques graines (sésame, courge, tournesol)
- Persil ou coriandre fraîche (optionnel)



Pour 4 personnes



# PRÉPARATION :



- Cuire les légumes
- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux.
- Séparez le chou-fleur en fleurettes. Faites cuire l'ensemble à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
  
- Écraser
- Égouttez les légumes. Écrasez-les avec une fourchette ou un presse-purée jusqu'à obtenir une texture lisse.
  
- Assaisonner
- Ajoutez l'ail écrasé, la crème végétale, l'huile d'olive, la noix de muscade, le sel et le poivre.
- Mélangez bien. Pour une texture plus fine, mixez la préparation.
  
- Gratiner (facultatif)
- Versez la purée dans un plat. Passez sous le grill quelques minutes pour une belle surface dorée.
  
- 🥗 Préparation de la salade carottes-céleri-orange
- Préparer les légumes
- Râpez les carottes. Émincez finement le céleri. Placez le tout dans un saladier.
  
- Réaliser la vinaigrette
- Dans un bol, mélangez le jus d'orange, le zeste, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
  
- Assembler
- Versez la sauce sur les légumes. Mélangez bien.
- Ajoutez les graines et les herbes fraîches au moment de servir.
  
- 🍴 Dégustation
- Servez la brandade chaude, accompagnée de la salade bien fraîche.
- L'onctuosité de la purée se marie parfaitement avec le croquant acidulé de la salade.
- Un combo veggie, équilibré et plein de contrastes.
  
- 💡 Astuce gourmande
- Ajoutez une cuillère de salsa à la truffe ou quelques noisettes torréfiées sur la brandade pour une version plus festive.

