Soupe au curry de chou-fleur

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal Démarreur Fête Végétarien

4 personnes



Découvrez le goût délicieux de notre soupe au curry de chou-fleur! Cette soupe réconfortante combine le chou-fleur avec le goût aromatique des épices au curry. C'est un plat parfait pour les journées froides ou si vous avez envie de quelque chose qui est à la fois sain et savoureux.
Comblez vos sens alors que les arômes parfumés de la soupe au curry remplissent la cuisine. Servez cette savoureuse soupe en apéritif ou en garniture avec du pain Vita+ grillé.

Matériel

- Mixeur
- Poches à douille

Ingrédients

- 500 g de chou-fleur
- 1 l de bouillon de légumes
- 10 g de curry en poudre
- 150 g de crème de noix de coco
- 100 g de brocoli
- Crème fraîche
- 100 g de fromage frais
- 10 g de pâte d'ail noir
- 2 tranches de pain Vita+ Flocons d'Avoine
- Amandes
- Sel
- Poivre



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

1. Nettoyez le chou-fleur et le brocoli et coupez-les en petits morceaux.

2. Dans une casserole, ajoutez le bouillon de légumes, le chou-fleur et le curry en poudre. Faites bouillir et faites cuire pendant environ 20 minutes.

3. Ajoutez la crème de noix de coco et mixez jusqu'à obtention de la consistance que vous désirez. Salez et poivrez. Réservez.

4. Faites cuire le brocoli dans de l'eau. Mixez-le avec un peu de crème fraîche jusqu'à obtention d'une

consistance épaisse. Salez et poivrez. Réservez dans une poche à douille.

5. Mélangez la pâte d'ail noir avec le fromage frais. Salez et poivre. Réservez dans une poche à douille.

6. Coupez les tranches de pain Vita+ Flocons d'Avoine dans le sens de la longueur (vous pouvez vous-même déterminer la largeur que vous désirez avoir). Faites griller les morceaux de pain. Disposez-y des points de crème de brocoli et de crème d'ail noir.

7. Faites revenir quelques amandes à la poêle et concassez-les. Ajoutez les morceaux d'amandes grillées sur les toasts.

8. Servez la soupe dans un bol. Cela est maintenant prêt à être mangé !