**VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU BACON**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de Chou-fleur

250 g de Pommes de terre

1 Oignon

2 Gousses d’ail

1 litre de Bouillon de volaille

2 Cuillères à soupe d’huile d’Olive

4 Tranches de bacon

Sel et poivre blanc

Matériel :

1 Sauteuse

1 Mixer plongeur ou un Blender

Préparation :

Lavez le chou-fleur et détaillez les bouquets.

Épluchez les pommes de terre et les couper en petits dés.

Épluchez et hachez l’oignon et les gousses d’ail.

Faites fondre l’oignon et l’ail avec l’huile dans la sauteuse.

Ajoutez les pommes de terre, le chou-fleur et le bouillon.

Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 30 minutes.

Pendant ce temps faites dorer à sec dans une poêle antiadhésive le bacon, recouper le en 2 ou 4 et réservez.

Vérifiez la cuisson des légumes puis mixez la soupe en velouté lisse.

Servez chaud accompagné du bacon doré.

Conseil :

Truc de ma grand-mère - Pour atténuer l’odeur parfois un peu forte du chou-fleur et faciliter sa digestion, ajoutez dans l’eau de cuisson ou le bouillon une cuillère à café de bicarbonate.

Vous pouvez également faire dorer le bacon sous le grill du four mais surveillez le bien.

Pour une soupe complète servie au diner en plat unique rajoutez des tartines de pains grillées tartinées de bleu d’Auvergne ou de fromage de votre choix.

Coté forme :

Gorgé de **fibres** le chou-fleur a en outre la vertu de provoquer rapidement une sensation de satiété, permettant ainsi de combler, à peu de frais caloriques, les grandes faims.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| Cette richesse en fibres, associée à la présence de sucres rares au pouvoir laxatif, fait de ce légume un **stimulateur très efficace du transit intestinal**. Ceux qui ont les intestins délicats prendront toutefois soin de le consommer blanchi.Il renferme une dose importante de minéraux, notamment du **magnésium** et du **calcium** essentiels au renouvellement et à la multiplication des cellules. Mais il contient en plus une belle quantité de **potassium**  qui stimule activement les fonctions rénales.Léger, laxatif et diurétique le chou-fleur peut concourir pour **la palme des légumes minceur.**Enfin, ce légume fleur fournit également de nombreuses vitamines, il est particulièrement riche en **vitamine C**. Source de tonus donc, mais aussid'énergie puisqu'il apporte une quantité très intéressante de **vitamines B**. |
|  |

 |
|  |
| *
*
 |