

# Cappuccino de chou fleur et noix

Bonjour à tous,

J'ai une nouvelle idée-recette à vous proposer pour les fêtes ou plus, j'espère qu'elle vous plaira.

Pour l'anecdote, j'ai la (mal)chance d'avoir des déplacements professionnels réguliers et devoir assister à des déjeuners avec de potentiels clients. Dans les grandes entreprises, ces déjeuners se passent souvent dans les annexes des cantines où sont aménagés des « *cantines VIP* » avec service à table et repas type brasserie. Lors de l'automne et l'hiver, vous pouvez quasi être sûr que l'entrée sera une soupe de légumes travaillée avec un espuma (ou crème montée) et un « topping ». 95% du temps, c'est vraiment un mets à la fois excellent, de saison et léger. (ce qui permet d'assister à l'après midi de discussions sans dormir ; ) ).

Ce concept de soupes travaillées m'a donc directement inspiré pour composer un des menus de fêtes 2024. Une version au [chou-fleur](#) m'a semblé appropriée pour mes gourmands car c'est un de leur légume préféré. En effet, bien cuisiné, le chou-fleur est un mélange de douceur et de goût noisette que l'on a tôt fait d'apprécier. Une crème montée sur le dessus, quelques noix torréfiées pour du croquant, et me voici à tester l'idée. Le résultat est une verrine toute blanche et raffinée que l'on pourra visuellement rapprocher du « cappuccino ». Mes gourmands, bien que surpris au départ, ont clairement apprécié: c'est savoureux, doux, gourmand et se déguste avec plaisir. Il n'en est rien resté et j'ai presque mission d'itérer sur les fêtes.

En attendant les fêtes, je voulais donc partager la recette de ce cappuccino de chou fleur avec vous. J'espère que cela vous

plaira. Bonne journée !



- CAPPUCINO DE CHOU FLEUR -  
& NOIX



# Recette : Cappuccino de chou fleur et noix

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes (1 portion correspond à 1 tasse):

- 600 g de chou fleur (un chou de taille moyenne)
- 150 g de crème entière (froide)
- 250 ml d'eau ou de bouillon de légumes (cf.1)
- 1/4 d'oignon
- 50 g de cerneaux de noix
- sel, poivre

## Réalisation

- A l'avance, placez la crème entière dans un cul de poule ou bol de batteur. Salez, poivre et montez la crème. Réservez au frais jusqu'au service.
- Épluchez le chou fleur et récupérez entre 500 et 600 g de fleurettes.
- Faites les cuire à la vapeur avec l'oignon jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10-15 minutes).
- Mixez le chou fleur (sans l'oignon) avec l'eau ou le bouillon. Vous devrez obtenir une texture crémeuse mais non épaisse, donc rajouter de l'eau ou du bouillon au besoin (cf.1)

- Salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade.
- Concassez les noix grossièrement et torréfiez les quelques minutes à la poêle.
- Pour le dressage : dans des verrines ou de jolis petits bols, placez la crème de chou fleur, parsemez de noix concassées, puis placez une bonne cuillerée à soupe pleine de crème.
- Servez de cappuccino chou fleur aussitôt.

### **Astuces :**

- (1) La quantité d'eau/bouillon est à titre indicatif et dépendra du chou fleur comme de votre préférence de texture.
- (1bis) Pour une crème toute douce, n'hésitez pas à remplacer une partie de l'eau ou bouillon par du lait ou lait végétal.
- *A l'avance* : Si vous souhaitez préparer ces verrines à l'avance, n'hésitez pas à préparer les éléments séparément et conserver la crème et la soupe au réfrigérateur. Vous réchaufferez la soupe au dernier moment puis réaliserez le dressage.



© Au Fil du Thym

Cappuccino de chou fleur et noix

---