

Soupes chaudes

Velouté de chou-fleur au safran, moules et pommes vertes



40 min **15 min** **25 min** **0** **361**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté

0.5 **Chou(x)-fleur(s)**
 1 **Pomme(s)**
 8 unité(s) entière(s) **Safran en filaments**
 500 g **Moules**
 1 **Oignon(s)**
 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
 50 g **Beurre**
 1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 **Crouton(s)**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon. Réserver dans un bol.
- 2 Préparer le chou-fleur. Réserver quelques fleurettes dans un bol.
- 3 Emincer finement le reste des fleurs. Réserver dans un saladier.
- 4 Couper la pomme en deux, réserver une moitié pour le dressage puis éplucher l'autre moitié.
- 5 Retirer le coeur de la pomme et la couper en petits dés. Réserver avec le chou-fleur dans le saladier.

Étape 2

Cuisson des moules et du potage

- 1 Faire fondre du beurre avec un peu d'huile d'olive dans une casserole.
- 2 Faire suer les oignons dans la casserole sans coloration.
- 3 Ajouter ensuite la pomme verte et le chou-fleur et mouiller à hauteur avec de l'eau. Laisser cuire 30

minutes à couvert après avoir ajouté le safran.

- 4 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une autre casserole. Préparer un saladier avec un chinois pour la fin de cuisson.
- 5 Verser les moules dans la casserole, couvrir et laisser cuire quelques minutes.
- 6 Egoutter les moules dans le chinois quand elles sont toutes bien ouvertes.
- 7 Ajouter le jus de cuisson des moules à la casserole de chou-fleur.
- 8 Décortiquer les moules et les réserver au chaud dans un saladier. Jeter les moules non ouvertes.
- 9 Retirer le chou-fleur du feu et passer au mixeur plongeant en ajoutant le reste du beurre.
- 10 Ajouter la crème liquide lorsque le mélange est lisse et mixer à nouveau.
- 11 Rectifier l'assaisonnement en sel puis mixer pour bien mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Tailler en julienne la moitié de pomme conservée.
- 2 Verser le velouté dans une assiette creuse et ajouter les moules.
- 3 Parsemer de sommités de chou-fleur réservées en début de recette ainsi que de julienne de pomme.
- 4 Déposer enfin une moule entière dans sa coquille et quelques croutons. Poivrer et ajouter quelques gouttes d'huile d'olive puis servir.