KIKKOMAN®

Soupe de chou-fleur grillé

durée totale **60 min.** **20 min.** temps de préparation **40 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

4 portions

1,5	chou-fleur
2	oignons
100 g	de céleri-rave
3 càs	d'huile de colza
500 ml	de bouillon de légumes
100 ml	de jus de pomme
200 ml	de lait de coco
3 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 pincée	de sucre
1	feuille de laurier
2 pincée	de sel
0,33 bouquet	de coriandre
50 g	d'amandes
40 g	de chips de noix de coco

PRÉPARATION

Étape 1

Détacher le chou-fleur et couper le tronc, détailler en rosettes et découper le tronc en petits morceaux. Faire revenir lentement les petits morceaux dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza.

Étape 2

Éplucher les oignons, les couper grossièrement, éplucher et couper grossièrement le céleri, ajouter le chou-fleur et faire revenir. Quand les légumes sont dorés, compléter avec du bouillon de légumes, du jus de pomme et du lait de coco. Assaisonner le tout avec de la sauce soja, du sucre, de la feuille de laurier et du sel, couvrir et laisser mijoter 20 autres minutes.

Étape 3

Dans l'intervalle, hacher les amandes et les faire revenir dans une poêle. Couper les bouquets de chou-fleur en tranches et les faire revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Étape 4

Laver la coriandre.

Étape 5

Verser la soupe de chou-fleur dans des assiettes creuses, dresser avec des rondelles de chou-fleur, des amandes grillées, de la noix de coco et de la coriandre.