

Soupe de chou-fleur à la pistache

J'ai récupéré cette recette dans un livre intitulé «The nut book», de Brigid Allen et édité par Pan Books en 1994. La texture de cette soupe est mousseuse et le goût bluffant pour ceux et celles qui n'aiment pas le chou-fleur!



LES INGRÉDIENTS (6 à 8 personnes)

- ½ [chou fleur](#)
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1¼ litres d'eau
- 60 g de pistaches
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisins
- 2 pincées de sel fin
- Fleur de sel

LES ÉTAPES

Détaillez le demi chou-fleur en fleurettes. Épluchez l'oignon et coupez le en quartiers. Brossez la carotte puis coupez-la en rondelles.

Dans une casserole, faites revenir les oignons et les carottes dans l'huile de pépins de raisins.

Ajoutez les fleurettes de chou-fleur. Mélangez et faites cuire sur feu modéré pendant 5 minutes. Ajoutez l'eau et deux petites pincées de sel fin. Couvrez. Laissez mijoter 20 minutes sur feu doux à modéré. Ajoutez les pistaches écaillées. Poursuivez la cuisson pendant encore 10 à 15 minutes.

Mixez au mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez avec une pincée de pistaches concassées et quelques grains de fleur de sel.

ET QUE DIRE DE PLUS ?

→ Au moment de servir ajoutez quelques gouttes d'huile de pistaches ou d'huile de noix en surface de la soupe.

→ Remplacez l'eau par du bouillon de légumes (recette initiale).

→ Remplacez l'huile de pépins de raisins par de l'huile d'olive.

→ Fiche légume : [Le chou-fleur](#)

© Les Papilles Estomaquées 2013

<http://papillesestomaquees.fr/soupe-de-chou-fleur-a-la-pistache/>