

CRÈME DE CHOU-FLEUR

*1 oignon haché
1 chou-fleur
15g de margarine végétale
1 cube de bouillon de légumes
sel-poivre
eau
50cl de lait de soja non sucré*

Rissoler l'oignon dans la margarine, ajouter les bouquets de chou-fleur et recouvrir aux trois-quarts d'eau. Saler, poivrer, ajouter le cube de bouillon de légumes et faire cuire 30 minutes à la casserole à pression. Verser le lait de soja et mixer le tout. Servir aussitôt.