

PURÉE DE POMMES DE TERRE & CHOU-FLEUR

4 portions

v1

INGRÉDIENTS

- 3 à 4 pommes de terre moyennes (550 g)
- 1 petit chou-fleur (450 g)
- 2/3 tasse de lait végétal
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 1 oignon moyen
- 3 grosses gousses d'ail
- 2 oignons verts
- ¼ tasse d'olives Calamata tranchées
- ¾ tasse de fromage cheddar fort râpé fin
- Assaisonnements pour riz, soupe ou salade (style *Mrs Dash* ou *Favoriz*)
- Sel et poivre au goût



INSTRUCTIONS

- Couper le chou-fleur pour ne garder que les fleurettes avec peu de troncs, les laver. Éplucher les pommes de terre et les couper en 4.
- Faire bouillir 2 litres d'eau dans un chaudron et y faire cuire les pommes de terre 9 minutes, puis ajouter le chou-fleur en morceaux et cuire 11 minutes de plus. Vider l'eau et réserver.
- Couper l'oignon et l'ail très fin puis faire rissoler dans 2 c. à table d'huile d'olive.
- Râper le cheddar fort fin pour en obtenir ¾ tasse.
- Piler les pommes de terre et les morceaux de chou-fleur et ajouter le lait végétal chauffé, 1 c. à table d'huile d'olive, l'oignon et l'ail rissolés, le fromage râpé, les oignons verts tranchés, les olives. Chacun peut ajouter ses assaisonnements préférés (grecs, cajun, pâte de coriandre...)
- Compléter l'assaisonnement avec du sel et du poivre au goût.