

## Velouté d'un joyau vert

Je ne sais pas vous, mais moi, j'adore les soupes, veloutés, potages, crèmes, mousselines & purées. Plus leur texture est épaisse, et se rapproche des crèmes & mousselines, plus je les aime.

Ici, j'ai mélangé mon chou romanesco avec des **fanes de radis** (que l'on peut remplacer par d'autres fanes : carottes ou autres, ou même ne pas en utiliser du tout, si vous n'en avez pas sous la main !).

Pour lui donner une texture épaisse, j'ai ajouté de la **crème d'avoine**.

Il ne s'agit pas ici de crème végétale liquide (qui se présente en briquette), mais de la **farine précuite** (qui se trouve en paquet, comme les paquets de farine).

D'ailleurs, ce même mot peut prêter à confusion, et ce avec raison !

Les crèmes (farines précuites) se trouvent dans le rayon des farines.

La différence entre une farine de céréale (riz, avoine...) et une "crème" d'avoine (ou de riz) est que la "crème" a été légèrement précuite, ce qui permet de les utiliser pour de manière astucieuse : épaissir une soupe en un clin d'oeil, servir de liant pour des sauces (type béchamel), réaliser des crèmes desserts minutes (clic)...

On en trouve de toutes sortes : crème de riz, crème de sarrasin, crème de quinoa...



J'ai assaisonné ce velouté très simplement & modestement :

- une touche d'**huile végétale de colza** est versée directement dans l'assiette, juste avant la dégustation.

Cette huile est riche en oméga 3 (des acides gras essentiels), et comme elle est sensible à la chaleur, on veillera à ne pas la faire cuire, mais simplement la verser sur les plats, après leur cuisson, juste avant de les servir.

- du **poivre blanc**. Jusqu'à il y a très peu, j'étais persuadée ne pas aimer le poivre.

D'ailleurs, je ne l'utilisais jamais.

Puis, un jour, mon meilleur ami m'a invitée un soir à dîner chez lui, et m'a préparé un petit dîner (absolument divin) qui comportait notamment un écrasé de topinambours relevés par du poivre blanc fraîchement moulu (vous pouvez même le voir [ici - clic](#)).

J'ai bien noté cette idée d'épices dans le coin de ma tête, et je n'ai pas tardé à en acheter.

Il y a un ustensile de cuisine que j'ai découvert il y a peu, très utile pour ceux qui utilisent souvent des aromates & des épices en cuisine. D'un point de vue gustatif, il est plus intéressant d'avoir des épices & aromates entiers (plutôt qu'en poudre), et de les mouliner au dernier moment : les parfums & saveurs sont ainsi plus prononcés.

La plupart du temps, on utilise pour cela un mortier. Personnellement, je n'en avais pas à la maison, question de **faïnéantise** rapidité en cuisine, et j'utilisais tout le temps mes épices & mes aromates déjà réduits en poudre.

C'est dorénavant terminé : j'ai trouvé un moyen d'aller la rapidité & l'utilisation d'épices & aromates entiers.

Les épices, herbes fraîches, ail, noix, zestes ?

Il s'en occupe très bien : broyer, mouliner, concasser, mélanger... en 2 ou 3 mouvements.

### Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 1 chou romanesco
- les fanes d'une botte de carottes ou radis (facultatif)
- 150 ml de bouillon
- 1 cac de purée de noix de cajou
- 3 cas légèrement bombée de crème d'avoine (farine précuite – les intolérants au gluten : crème de riz)
- 2 cas d'huile végétale de colza
- poivre blanc moulu

### Préparation :

1. Lavez le chou romanesco, et détachez ses tiges en les coupant.
2. Dans un faitout (ou à la vapeur), faites cuire à feu doux & à couvert le chou romanesco, environ 10 minutes.
3. Une fois cuits : versez l'oignon & le chou dans un blender (mixeur).
4. Ajoutez : les fanes de légumes, le bouillon (plus vous en mettez, plus le velouté aura une consistance liquide), la purée de noix de cajou, la farine précuite d'avoine (ou de riz).
5. Mixez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
6. Versez dans un petit bol (ou une assiette creuse).
7. Au moment de servir : saupoudrez légèrement de poivre blanc moulu, accompagné d'une cuillère à soupe d'huile végétale de colza.