



THE J.M. SMUCKER Co

Soupe au chou-fleur grillé avec ail

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 45 mins 4 N/A

Ingredients

- 1 chou-fleur, paré, coupé en fleurets
- 1/2 tête d'ail, pelée, gousses entières
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
- 3/4 c. à thé (4 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de cumin moulu
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 2 tasses (500 mL) de bouillon de légumes, de poulet ou d'eau
- 1 1/2 tasse (375 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

- **Garniture facultative :**
- 1 tasse (250 mL) de pois chiches en conserve, rincés
- 2 oignons verts, hachés
- 2 c. à thé (10 mL) de piment jalapeno ou rouge, hachés
- 2 c. à table (30 mL) de coriandre fraîche, hachée

Directions

Step 1:

Sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, combiner les fleurets de chou-fleur, les gousses d'ail, le sel, le cumin et le poivre. Remuer. Glisser les gousses d'ail sous les fleurets de chou-fleur afin d'éviter qu'ils ne se caramélisent trop. Faire griller dans un four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à tendreté.

Step 2:

Dans une grande casserole, combiner le bouillon et le lait évaporé à feu moyen jusqu'à ce que ce soit très chaud, mais sans laisser bouillir. Retirer du feu et ajouter le chou-fleur et l'ail grillés. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'un robot. Réchauffer à feu doux jusqu'à ce que ce soit très chaud. Servir avec la garniture ou du persil haché.

Step 3:

Pendant que les légumes sont au four, combiner les pois chiches, les oignons, le piment et la coriandre. Servir avec la soupe.

Utilisez le reste de pois chiches dans les salades.

Images

