

Soupe crémeuse au chou-fleur

- Cette soupe crémeuse au chou-fleur est une vraie révélation!

Type de recette : **Soupe, Santé**

Portions : 8 | 159 calories | Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 15 min | Temps total : 30 min



Ingrédients :

- 1 tête de chou-fleur
- 1 carotte râpée
- 1/4 de tasse (65 ml) de céleri coupé en dés
- 2 tasses et demie (625 ml) de **bouillon de poulet**
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine tout usage
- Sel et poivre au goût
- 2 tasses (500 ml) de lait 2 %
- 1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé
- 1 cuillère à thé sauce piquante (optionnel)

Préparation :

1. Dans un grand chaudron, combiner le chou-fleur, la carotte, les céleris et le bouillon.
2. Porter à ébullition, puis réduire et laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Dans un autre chaudron, faites fondre le beurre. Ajouter la farine, le sel et le poivre.
4. Ajouter graduellement le lait. Porter à ébullition à feu moyen et mélanger pendant quelques minutes jusqu'à ce que ça épaississe.
5. Réduire et ajouter le fromage et la sauce piquante.
6. Ajouter au bouillon.
7. Laissez chauffer quelques minutes et servir.



Une bonne soupe chaude pour se réconforter pendant les mois d'hiver.... J'adore et le chou-fleur est très bon pour la santé!

ici d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur
[chefCuisto.com](https://chefcuisto.com) :)