

# Restaurant Le Végétarium



DULSE : ESPÈCE D'ALGUES  
ROUGES DE LA FAMILLE DES  
PALMARIACEAE

GRAINES DE SARRASIN :  
NATURELLEMENT SANS  
GLUTEN

POIREAU : COMPOSÉ  
À 90% D'EAU ET PEU  
ÉNERGÉTIQUE

RECETTE  
VÉGÉTARIENNE

*Velouté  
de chou-fleur*

©Emmanuel Berthier



**MAISON YVES ROCHER**

FONDÉE EN 1959

Le Moulin - Le Bout du Pont

56200 LA GACILLY

Tél. +33(0)2 99 08 37 36

Mail : [contact@maisonyvesrocher.com](mailto:contact@maisonyvesrocher.com)

Suivez-nous sur [www.maisonyvesrocher.fr](http://www.maisonyvesrocher.fr)





# Velouté végétarien de chou-fleur à la Dulse et au sarrasin croustillant

RECETTE POUR 4 PERSONNES 100% VÉGÉTARIEN

## Ingédients du Velouté

- 1 BEAU CHOU-FLEUR (OU DEUX PETITS)
- 2 BLANCS DE POIREAUX  
> fendus en deux et bien lavés sous l'eau tiède pour éliminer la terre éventuelle
- 100G DE BEURRE DEMI-SEL
- 2L DE BOUILLON DE LÉGUMES  
> Bouillon avec oignon, poireaux, céleri, feuille de laurier, thym et tiges de persil
- 50G DE DULSE  
> Rincée sous l'eau froide pour dessaler.
- 25G DE GRAINES DE SARRASIN  
> torrifiées au four pendant 5 minutes à 180 °c
- SEL, POIVRE BLANC ET CURRY



## Préparation du Velouté

- 1 Débarrassez le chou-fleur de ses feuilles et découpez la tête en petits morceaux.
- 2 Emincez les poireaux et faites les suer dans une casserole avec le beurre sans coloration.
- 3 Ajoutez les morceaux de chou-fleur, le bouillon de légumes.
- 4 Assaisonnez et faites cuire doucement pendant 15 minutes jusqu'à une consistance fondante.
- 5 Retirez du feu, laissez refroidir quelques minutes et passez la soupe au blender. (Attention à ne jamais passer au blender des éléments bouillants pour éviter de se brûler).
- 6 Passez la soupe au tamis et ajoutez la dulse que vous aurez hachée assez finement au préalable.
- 7 Goutez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.
- 8 Pour la touche finale, parsemez des graines de sarrasin torrifiées dans chaque bol.

## Le conseil du Chef

Pour plus de gourmandise, n'hésitez pas à ajouter de la crème d'amande à votre convenance.

Bon appétit !

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOTRE CHEF,  
SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

