

SOUPE AU CHOU BLANC - POUR 4 À 6 ENFANTS

Temps de préparation : 20 minutes

Difficulté : Très facile

Temps de cuisson : 25 minutes à l'autocuiseur et 45 minutes à la casserole

Ingrédients

1 chou blanc

un bouquet garni composé de feuilles de laurier, de brindilles de thym et de romarin

1 gousse d'ail
de l'eau**Le saviez-vous ?**

Pour assembler les herbes aromatiques qui serviront au bouquet garni, il est indispensable d'utiliser une ficelle à usage alimentaire.

Cette ficelle de cuisine garantira l'absence de danger pour la santé du consommateur et préservera le goût de la préparation.

Préparation

- Rincer le chou blanc et le couper en fins morceaux
- Placer le chou en morceaux dans une casserole et remplir celle-ci d'eau jusqu'à 5 cm au-dessus du niveau des choux
- Ajouter la gousse d'ail pressée, ainsi que le bouquet garni
- Cuire le tout pendant 45 minutes. Si un autocuiseur est utilisé, le temps est réduit à 25 minutes, à compter du sifflement de la soupape
- En fin de cuisson, retirer le bouquet garni et mixer afin d'obtenir un potage lisse

Source : www.marmiton.org**FLAN AU CHOU-FLEUR - POUR 4 À 6 ENFANTS DE PLUS DE 18 MOIS**

Temps de préparation : 20 minutes

Difficulté : Très facile

Temps de cuisson : 45 minutes

Remarque : ce plat peut se préparer à l'avance mais il est préférable de le déguster tiède.**Ingrédients**

300 g de chou-fleur (un demi chou-fleur)

300 g de yaourt à la grecque ou de fromage blanc

50 g de fromage emmenthal ou de parmesan

20 g de farine fluide

20 g de maïzena

2 œufs

1 c à s de ciboulette

de la noix de muscade râpée (3-4 tours de moulin)

1 pincée de poivre

**Préparation**

- Laver et couper le chou-fleur pour ne garder que les fleurs
- Placer les bouquets de chou-fleur cru dans le mixer et les mixer pendant quelques minutes pour obtenir une semoule
- Retirer au fur et à mesure la semoule de chou-fleur obtenue.
- Préchauffer le four à 160°C
- Dans un saladier, ajouter le yaourt à la grecque, la farine, la maïzena, le parmesan et la ciboulette. Mélanger au fouet pour obtenir une texture homogène
- Ajouter les œufs et mélanger à nouveau
- Incorporer la semoule de chou-fleur
- Ajouter la noix de muscade et le poivre et mélanger le tout
- Verser la préparation dans des moules à pâtisserie individuels (cup-cakes)
- Enfournier à 160°C et laisser cuire 45 minutes

Idées d'accompagnement : quelques tomates cerise, des haricots princesses, une petite salade de lentilles, diverses crudités, ...

Bon appétit !Amal ALAUI et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques ONE