

## Soupe marocaine au chou-fleur

### Ingrédients

1Gros chou-fleur  
2échalotes  
1Pomme de terre  
10cl Crème liquide entière  
60cl Bouillon de volaille  
1Cuil. à moka de curcuma  
2cuil. à café Ras-el-Hanout  
4cuil. à soupe Huile d'olive  
1Branche de coriandre  
Sel  
Poivre

### Déroulement

Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec les épices.

Ôtez la première peau de vos échalotes et ciselez-les.

Enrobez vos sommités de chou-fleur d'huile aromatisée. Salez et poivrez-les.

Réservez quelques sommités de chou-fleur pour la décoration de votre soupe. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez à 200 °C pendant 20 minutes.

Pelez la pomme de terre puis coupez la chair en petits dés.

Dans une casserole ou une sauteuse, faites revenir les échalotes dans une cuillère à soupe d'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 2 minutes en prenant soin de mélanger régulièrement.

Ajoutez les têtes de chou-fleur, les cubes de pommes de terre, le bouillon de volaille et faites cuire 20 minutes à frémissement.

Versez l'ensemble dans le bol du Blender avec la crème liquide. Mixez jusqu'à l'obtention du crème bien lisse. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Effeuillez la coriandre.

Servez votre crème de chou-fleur dans petits 8 bols. Agrémentez-la de sommités de chou-fleur rôties et de feuilles de coriandre.

## Curry japonais au potimarron

### Ingrédients

1 oignon  
400 g de potimarron  
300 g de pommes de terre  
2 c à café curry  
30 cl de lait de coco  
25 cl d'eau  
2 poignées d'épinards  
200g riz

### Déroulement

Pelez et émincez l'oignon. Découpez le potimarron en gros cubes. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes.

2. Faites chauffer un filet d'huile végétale dans une cocotte sur feu vif et faites-y revenir les légumes.
3. Ajoutez les carrés de sauce, émiettez-les à la cuillère en bois et mélangez. Laissez cuire 1 minute.
4. Baissez le feu et ajoutez le lait de coco et l'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
5. Ajoutez les épinards et laissez cuire 10 minutes de plus. Servez le curry chaud accompagné de riz.

## Dutch baby pancake aux pommes caramélisées

### Ingrédients

120 g de farine  
50 g de sucre  
1 pincée de sel  
18 cl de lait d'épeautre  
4 oeufs  
1 cuillerée à café d'extrait de vanille  
3 cuillerées à café de beurre doux  
Pour les pommes caramélisées :  
2 cuillerées à soupe de beurre doux  
1 grosse pomme, pelée  
1 cuillerée à soupe de miel  
1/2 cuillerée à café de cannelle  
Pour le décor :  
Du sucre glace  
2 kiwis coupés en rondelles

### Déroulement

1. Pelez et épépinez la pomme puis coupez-la en lamelles.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen et faites-y fondre le beurre, puis ajoutez les lamelles de pomme. Laissez dorer puis retournez pour cuire l'autre face. Ajoutez le miel et la cannelle et mélangez en prenant bien soin de ne pas casser les pommes. Retirez du feu et réservez.
3. Dans un robot pâtissier mélangez ensemble la farine, le sucre et le sel.
4. Ajoutez le lait, les oeufs et la vanille et fouettez jusqu'à obtenir un mélange sans grumeaux, comme pour les crêpes. Laissez la pâte reposer pendant 20 minutes.
5. Préchauffez le four à 220 °C.
6. Déposez le beurre au centre d'une poêle allant au four de 22 cm. Enfournerez et laissez le beurre fondre 3 minutes.
7. Mélangez la pâte une dernière fois et versez-la en une seule fois dans la poêle chaude. Enfournerez et faites cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le Dutch baby gonfle de manière difforme et que les bords soient dorés. Ne vous inquiétez pas s'il a beaucoup gonflé car il va retomber dès la sortie du four.

8. Servez avec les pommes caramélisées, les rondelles de kiwi et saupoudrez de sucre glace.