

choux fleur, sauce à l'échalote paprika et safran

un chou fleur pour accompagner viande ou poisson.
facile rapide et bon marché



ingrédients

1 chou fleur
1 à 3 échalotes selon la taille
1 pincée de paprika, ou de paprika doux
1 noix de beurre
1 bouillon cube de volaille, ou kubor, ou fond de veau ou fumet de poisson. Ou rien.
un pack de crème de 20 cl



safran en infusion, 10 +/-5 filaments dans 1cas d'eau au moins 1/2h, ou mieux, la veille.

préparation

Dans une grande quantité d'eau bouillante diluer le bouillon

mettre les bouquets de chou fleur dans le bouillon et cuire environ 15 min
Jusqu'à ce qu'un couteau pointu y pénètre facilement.

Pour une version plus légère, cuire le chou fleur à la vapeur

pour une version plus croustillante, faire cuire les bouquets de chou fleur au four.
Eventuellement pour donner du gout, tremper les bouquets dans un mélange d'eau, de viandox, de cumin en poudre, et laisser sécher avant d'enfourner. Cette version de cuisson du chou fleur peut s'utiliser à l'apéro avec sauce mousseline.

Pendant que le chou cuit, éplucher et ciseler l'échalote, la faire revenir dans le beurre, à début de coloration.

éventuellement, avant la crème ajouter 10cl de vin blanc et laisser réduire
Ajouter la crème, saler et poivrer, mettre le paprika et l'infusion de safran