

## Soupe de chou-fleur à l'Emmentaler

### Ingrédients

Pour 4 portions

500 g de chou-fleur blanc ou vert ou de romanesco  
1-2 tranches de pain sans croûte, 50 g environ  
8-9 dl de bouillon bouillant  
75 g de noisettes ou d'amandes moulues  
1 poireau  
2 gousses d'ail  
Beurre à étuver  
1 feuille de laurier  
Sel, poivre  
100 g d'Emmentaler AOP Switzerland  
2 cs de ciboulette finement ciselée



### Préparation

1. Diviser le chou-fleur ou le romanesco en bouquets. Tremper le pain dans 1 dl de bouillon et le réduire en purée avec les noisettes ou les amandes. Réserver. Emincer le poireau. Hacher l'ail.
2. Faire revenir le poireau et l'ail au beurre. Ajouter le chou-fleur ou le romanesco, le laurier, le sel et le poivre. Etuver. Arroser avec le bouillon restant. Laisser frémir à demi-couvert durant 30-35 minutes à petit feu jusqu'à ramollissement des légumes.
3. Retirer le laurier, réduire la soupe en purée. Reporter à ébullition, ajouter la purée de pain et de noisettes ou d'amandes et rectifier l'assaisonnement. Couper le fromage en fines tranches.
4. Pour servir, verser la soupe dans des assiettes creuses. Garnir de fromage et parsemer de ciboulette.

Remplacer le pain par 1 pomme de terre à chair farineuse de taille moyenne et l'ajouter taillée en dés avec le chou-fleur. Remplacer la ciboulette par de fines feuilles d'épinard taillées en chiffonnade.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 343 kcal; protéines: 17 g; lipides: 25 g; glucides: 13 g.