

**Velouté de brocoli à la noix
de macadamia (vegan, sans
gluten)**

**Velouté de brocoli à la noix de
macadamia**



Ingrédients pour 2 personnes :

- 350 g de brocoli (ne pas hésiter à utiliser les "troncs")
- 30 g de noix de macadamia*
- 250 ml d'eau bouillante
- Un peu de gomasio et/ou de fleur de sel

Déroulement de la recette :

- Rincer le brocoli et le cuire à la vapeur jusqu'à bien tendre, soit une quinzaine de minutes.
- Le déposer dans votre blender.
- Ajouter les noix de macadamia ainsi que l'eau et mixer jusqu'à obtenir une consistance bien homogène, la plus lisse possible.
- Répartir dans deux bols et saupoudrer de gomasio et/ou de fleur de sel.

Astuce :

Vous pouvez déposer quelques champignons poêlés en guise de *topping* pour votre velouté. C'est délicieux ainsi !

****Notes :***

- Si votre robot est très puissant, il est inutile de faire tremper les noix de macadamia au préalable.
- En revanche, si votre blender n'est pas très puissant, il est préférable de faire tremper les noix 2h à 4h puis de les égoutter.
- Il est possible de remplacer les noix de macadamia par des noix de cajou (même processus : pas de nécessité de trempage ou alors 2h à 4h). Idéalement, on ajoutera alors 2 c. à café de levure maltée pour un goût fromagé plus prononcé.



[themoneytizer id=13364-16]