



## Velouté de chou-fleur au haddock

### Ingrédients pour environ quatre personnes :

- Un beau chou-fleur blanc et ferme
- ¾ l de litre de lait
- ¼ de litre d'eau
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Un bel oignon émincé
- Sel, poivre blanc de préférence
- Une poignée de persil plat
- Une pointe de noix de muscade
- 600gr de haddock avec la peau (pour une garantie de l'origine du poisson)

### Préparation :

Rincer le haddock sous un filet d'eau, déposez le dans une sauteuse, ajouter quelques queues de persil, ne pas assaisonner, le recouvrir de lait. Monter doucement la température et faire frémir 5 minutes. Eviter de faire déborder le lait, au besoin écumer. Sortir le poisson, ôter la peau et effeuiller les filets, retirer les quelques arêtes qui resteraient, réserver votre poisson. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter le chou-fleur coupé en petits morceaux. Verser le bouillon de lait filtré issu de la cuisson du poisson. Ajouter la noix de muscade râpée. Rajouter l'eau et porter le tout à frémissement durant 10 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement seulement en fin de cuisson du chou-fleur. Attention à l'intensité du goût fumé du poisson. Mixer le potage pour en faire un velouté. Ajouter le poisson et servir dans une soupière chaude. Parsemer de persil haché pour donner une note de couleur. Au choix rajouter des petits croûtons et accompagner d'un verre de vin blanc sec.

**BON APPETIT**