

Velouté de chou-fleur au pesto d'olives vertes et amandes

Réchauffons-nous avec une bonne soupe ! Tramier et Edda du blog [Un déjeuner de soleil](#) vous proposent un **velouté** de **chou-fleur** tout doux servi avec un délicieux pesto d'**olives vertes** aux **amandes**. Une touche végétale et originale qui change tout.

- 4 Pers.
- 15 Min.
- 35 Min.

Ingrédients

- 1 **chou-fleur** entier, moyen, bien ferme et sans tâches
- 1 pomme de terre moyenne
- [80 g d'Olives Vertes Dénoyautées -25% de sel de Tramier](#) (+ quelques-unes pour la finition)
- 30 à 40 g d'amandes entières (+ un peu pour la finition)
- Une vingtaine de feuilles de persil plat (+ un peu pour la finition)
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Amandes effilées et pistaches nature pour la finition (facultatif)
- [Huile d'Olive Vierge Extra Délicate Tramier](#)
- Sel et poivre

Préparation

Coupez le bas du chou-fleur et retirez les feuilles. Coupez ensuite les fleurettes en deux. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés. Ciselez l'échalote et coupez l'ail en deux.

Dans une casserole, faites revenir l'échalote et l'ail avec 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive**. Dès qu'ils commencent à colorer, ajoutez le chou-fleur et la pomme de terre. Mélangez pendant une minute puis versez de l'eau (un peu moins que le volume des légumes). Salez, couvrez et laissez cuire 30 minutes environ, le temps que les légumes deviennent tendres.

Pendant ce temps, préparez le **pesto d'olives vertes** : dans un petit bol mixeur, mettez les **olives**, le persil lavé et les **amandes**. Couvrez d'**huile** et mixez par à-coups de manière à obtenir une sorte de pâte verte, pas totalement homogène. Ajoutez encore un peu d'**huile** si besoin.

À l'aide d'une écumoire, égouttez délicatement les légumes de la **soupe** et mettez-les dans le bol du mixeur ou du blender. Ajoutez une louche d'eau de cuisson et commencez à mixer. Ajustez la consistance, selon vos goûts, au fur et à mesure en ajoutant encore de l'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une sorte de crème lisse. Ajoutez le parmesan et salez.

Versez la soupe dans des bols, posez dessus une bonne cuillère à soupe de pesto d'**olives** puis à l'aide d'une cuillère ou d'un couteau mélangez délicatement en surface pour former un tourbillon vert. Garnissez avec des amandes, des **olives**, du persil et des pistaches. Poivrez et servez.

Astuces

Conservation : la soupe seule (sans la garniture) se conserve bien un à deux jours au frais, recouverte de film alimentaire. Elle peut aussi se congeler. Le pesto se conserve aussi deux jours au frais, recouvert d'un peu d'huile d'olive et de film alimentaire au contact. Il vous suffira donc de réchauffer la soupe veloutée au dernier moment et de

la garnir.

Pesto d'olives : il va apporter des notes fraîches, crues, végétales et un goût supplémentaire qui contraste avec la douceur de la soupe.

Texture : la soupe est très lisse et agréable en bouche (en passant, le goût du chou-fleur est moins présent du fait de la pomme de terre qui va contribuer d'ailleurs au côté velouté), le pesto va apporter une certaine consistance et il y a la touche croustillante des fruits secs.

Variantes : vous pouvez utiliser ce pesto également dans une soupe aux pommes de terre et poireaux ou de chou blanc ou, en saison, de tomates ou poivrons. Toujours dans le pesto, vous pouvez remplacer le persil par de la coriandre ou de la ciboulette. Si votre mixeur n'est pas très puissant, notamment pour concasser les amandes, remplacez ces dernières par des pignons de pin ou des pistaches.

Si vous aimez, vous pouvez ajouter 3 filets d'anchois à l'huile dans la soupe, ils se marient bien au chou-fleur.