

Velouté de chou-fleur, rutabaga ensoleillé et sauce aux olives façon Pesto vert

Dorian Nieto du blog [Dorian Cuisine](#) nous a concocté une recette haute en couleur et pleine de fraîcheur avec ce velouté. Simple, gourmand, équilibré, ce plat associe au **chou-fleur**, des **rutabagas** et notre **sauce aux olives façon Pesto vert** lui conférant une variété de saveurs surprenantes.

On sait combien il est important de **faire manger des légumes à nos chers enfants** comme nous le rappelait **notre nutritionniste**, dans cet article, « [Faire manger des légumes aux enfants](#) » et qui au passage suggérerait quelques idées pour les inciter à déguster les plats que vous vous efforcez de réaliser.

- 4 Pers.
- 15 Min.
- 20 min

Ingrédients

- 2 càs d'**huile d'olive bio Tramier**
- 4 càs de **sauce aux olives maison façon Pesto verde Tramier**
- 400g de chou-fleur en bouquets
- 400g de rutabaga
- 4 œufs
- Quelques petites pousses de salades pour décorer les assiettes (*facultatif*)
- $\frac{1}{2}$ càc de baies roses
- sel et poivre

Préparation

Épluchez les **rutabagas**, réservez-en un et coupez les autres en morceaux.

Réservez deux ou trois bouquets de **chou-fleur** et mettez les autres dans une casserole d'eau légèrement salée, ajoutez les **rutabagas** et portez le tout à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le tout pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Retirez le liquide de cuisson de la casserole, poivrez puis mixez les légumes, puis ajoutez un peu de liquide jusqu'à obtenir un velouté onctueux.

Coupez le **rutabaga** réservé et le **chou-fleur** en très fine tranches. Faites chauffer une cuillère à soupe d'**huile d'olive** dans une petite poêle et faites-y rapidement dorer les tranches de légumes puis déposez-le sur une feuille de papier absorbant.

Faites cuire les œufs dans une poêle anti-adhésive très légèrement huilée et à feu très doux à couvert.

Quand les œufs sont cuits répartissez au fond des assiettes la **sauce aux olives façon Pesto vert**, puis couvrez avec le velouté, déposez délicatement un œuf par assiette sur le velouté, couvrez le blanc de l'œuf avec un peu de velouté puis terminez en décorant les assiettes.

Pour cela parsemez sur un côté des assiettes les fines tranches de **chou-fleur** et de **rutabaga**, les **petites pousses de salade** et les **baies roses**. Terminez en parsemant quelques goûtes d'**huile d'olive** autour du jaune d'œuf et sur les

légumes.

Dégustez sans attendre.

Une assiette aux multiples saveurs, pleine de couleurs, équilibrée, gourmande et cuisinée avec le **rutabaga**, un légume oublié que vous pourrez faire découvrir à vos enfants.

Découvrez nos autres recettes concoctées par **Dominique Frérard** composées avec **des légumes oubliés** :

- Soupe de panais et olives noires à la Grecque
- Tian de Saint-Jacques et courge butternut
- Lotte rôtie au lard, panais et sauce aux olives

Nadia a également réalisé quelques recettes avec ces légumes anciens, dont une assiette rigolote que voici :

Mini-cordon bleu et sa purée de topinambour