



FONDANT DE CHOU ROMANESCO

INGRÉDIENTS

- 1 belle tête de chou romanesco (600 gr de fleurettes)
- 2 œufs
- 100 ml de crème légère
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 3-4 cuillères à soupe de graine de courge

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS PRÉCUSSION DU CHOU : 10MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 1H10

PRÉPARATION

Lavez le chou romanesco puis détaillez le en fleurettes. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit fondant. Égouttez soigneusement. Disposez le chou romanesco dans un blender (hormis quelques fleurettes pour la décoration) puis mixez finement.

Ajoutez la maïzena, la crème, les jaunes d'œufs, noix de muscade, sel et poivre.

Monter les blancs d'œufs en neige puis incorporez les à la purée de chou romanesque. Disposez dans des ramequins. Décorez de graines de courges et des fleurettes.

Faire cuire environ 40 minutes à 100°C. Servez bien chaud.

Ces petits fondants accompagneront bien une viande, rouge ou blanche.

Vous pouvez utiliser le concept avec du chou-fleur ou du brocoli.

Ajoutez un peu de fromage râpé ou de parmesan dans le fondant pour une saveur fromagère.