



CHOÛ FLEUR AUX PÉTALES DE JAMBON FUMÉ

INGRÉDIENTS

- 500 g de chou fleur + 6 petits bouquets
- 12 tranches fines de jambon de pays fumé
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 1 pincée de muscade
- beurre
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Détailler le chou-fleur, le laver et le faire cuire dans un grand volume d'eau salée. Égoutter, réserver 6 petits bouquets.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrer 6 ramequins. Les garnir de 2 tranches de jambon, en les faisant déborder du ramequin, et en les plaçant bien au fond. Réserver au frais.

Verser le reste du chou-fleur dans le robot mixeur. Ajouter la crème, les œufs. Mixer, puis ajouter farine, parmesan, sel, poivre, muscade. Mixer jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

Remplir les ramequins de la préparation, puis déposer un bouquet de chou-fleur dessus.

Mettre au four pour 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Laisser refroidir une minute puis démouler délicatement.