



GRATIN DE CHOUX FLEUR

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 25 g de beurre
- 30 g de farine
- 1 bouillon de volaille
- 40 cl d'eau
- 5 cl de crème
- 50 g de fromage râpé
- Sel
- Poivre
- Muscade

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 55MN

PRÉPARATION

Nettoyer le chou-fleur et le couper en bouquets.

Les disposer dans le panier vapeur de la cocotte-minute et cuire à la vapeur environ 8 min après le sifflement de la soupape.

Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des bouquets (ça doit être tendre mais pas mou).

Préparer une sauce blanche : disposer un bouillon de volaille dans l'eau et faire bouillir. Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine. Verser peu à peu le bouillon bien chaud, comme pour une béchamel.

Selon les goûts ajouter (ou non) un peu de crème. Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Beurrer un plat à gratin et recouvrir le fond de sauce. Disposer dessus les bouquets têtes en bas (sinon la sauce ne s'y imprègne pas). Recouvrir du reste de sauce.

Parsemer de fromage râpé (de préférence du comté qui a un goût plus prononcé). Enfourner pour environ 30 min.

Pour plus de consistance, il est possible d'ajouter quelques cubes de pommes de terre.