

Gratin de chou-fleur léger

Accompagnement

Très facile : 

Bon marché : 



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 gros chou-fleur
- 25 g de beurre
- 30 g de farine
- un bouillon de volaille
- 40 cl d'eau
- un peu de crème
- une poignée de fromage râpé
- sel et poivre
- muscade

Préparation de la recette :

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 10 mn après le sifflement de la cocotte. Vérifier la cuisson en piquant le 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.

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 mn sur Th 6-7 (200°C).