



*Légumes variés*

# Chou-fleur à la dijonnaise



**35 min** 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**176**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le chou-fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**

1 **Sel**

## Ingrédients pour la sauce

50 g **Gruyère râpé**

2 c. à soupe **Crème  
fraîche épaisse**

2 c. à soupe **Moutarde**

2 c. à soupe **Mayonnaise**

## Étape 1

### Préparation du chou-fleur

- 1 Peler le chou-fleur avec un couteau d'office en éliminant toutes les feuilles et les parties les plus dures.
- 2 Diviser le chou-fleur en petits bouquets, les laver et les réserver.
- 3 Porter un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- 4 Dès l'ébullition, saler l'eau et plonger les bouquets de chou-fleur. Laisser cuire pendant 15 minutes.
- 5 Pour vérifier la cuisson, enfoncer la pointe d'un couteau dans l'un des bouquets de chou-fleur: si elle s'enfonce sans résistance, le chou est prêt pour être égoutté.
- 6 Au bout de ce temps, égoutter les bouquets de chou-fleur dans une passoire, les transférer dans un saladier et les faire tiédir.

## Étape 2

### Préparation de la sauce

- 1 Verser la crème fraîche dans une petite casserole et la porter à ébullition.
- 2 Verser le fromage râpé et mélanger à l'aide d'une

cuillère en bois, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

- 3** Une fois le fromage fondu, ajouter la moutarde et la mayonnaise puis remuer.
- 4** Ôter la casserole du feu, la couvrir avec un couvercle et la réserver au chaud.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1** Dresser les bouquets de chou-fleur dans des assiettes plates et les napper avec la sauce. servir aussitôt.