



Crumble et gratins de légumes
Gratin de chou-fleur



45 min 10 min 35 min **0** **289**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
 chou-fleur et la sauce**

1 **Chou(x)-fleur(s)**
 50 cl **Lait entier**
 30 g **Farine**
 30 g **Beurre**
 1 pincée(s) **Noix de
 muscade**
 1 **Sel**
 1 **Poivre blanc**

**Ingrédients pour la
 cuisson**

80 g **Comté**

Étape 1

Préparation et cuisson du chou fleur

- 1 Mettre un faitout rempli d'eau sur feu vif.
- 2 Préchauffer le four à 190 °C (Th. 6-7).
- 3 Enlever les grosses feuilles de chou fleur. Couper la base, retirer les feuilles puis à l'aide d'un couteau d'office, inciser la base en cône pour retirer la partie dure.
- 4 Détacher les fleurettes de chou fleur. Les réserver dans un saladier.
- 5 Une fois l'eau arrivée à ébullition, la saler au gros sel. Verser les fleurettes de chou fleur. Faire cuire pendant 3-4 minutes.
- 6 Egoutter le chou fleur, le verser dans le plat à gratin.

Étape 2

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Mettre une casserole à fond épais sur le feu. Ajouter le beurre, le faire fondre.
- 2 Une fois le beurre fondu, verser la farine tout en fouettant.
- 3 La pâte qui se forme s'appelle un roux, c'est un mélange

à parts égales de beurre et de farine.

- 4 Il faut créer un choc thermique entre le roux et le lait pour éviter les grumeaux.
- 5 Quand des bulles apparaissent, verser le lait froid tout en fouettant. Continuer de fouetter énergiquement.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre blanc.
- 7 Râper la noix de muscade directement dans la sauce.
- 8 Augmenter sur feu moyen, laisser cuire la sauce. Continuer de fouetter.
- 9 Laisser cuire tout en fouettant jusqu'à obtenir une sauce nappante.
- 10 Verser la sauce sur les choux fleurs.
- 11 Râper gros le Comté dans un bol, en parsemer le chou fleur.
- 12 Enfourner pendant environ 30 minutes.
- 13 Pour une béchamel sans gluten, amener le lait à ébullition. Ajouter une cuillère à soupe de maïzena préalablement dissoute dans un peu d'eau froide, pour 1/2 litre de lait. Faire bouillir à nouveau, tout en fouettant, puis assaisonner.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le gratin du four.
- 2 Servir brûlant, en accompagnement, ou en plat unique avec une belle salade verte.