

Chou-fleur gratiné au jambon de Parme



Pour 6 Personne(s)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients pour Chou-fleur gratiné au jambon de Parme

- 1 chou fleur (ou 1 kg de chou fleur environ, surgelé ou prêt à être utilisé)
- 6 tranches de jambon de Parme
- 20 g de beurre
- sel
- Pour la sauce :
 - 50 g de farine
 - 50 g de beurre
 - 75 cl de lait
 - 35 g de gruyère râpé
 - 1 pointe de muscade en poudre
 - sel, poivre

Préparation pour Chou-fleur gratiné au jambon de Parme

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.

Pendant ce temps, séparez le chou-fleur en tous petits bouquets. Lavez et séchez-les.

Plongez-les dans l'eau bouillante et faites-les cuire 15 min. Egouttez-les et gardez-les au chaud.

Si vous utilisez du chou-fleur surgelé ou prêt à être utilisé, ébouillantez-le également en le plongeant 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante.

Coupez les tranches de jambon en lanières. Enrobez les bouquets de chou-fleur dans les lanières de jambon puis répartissez les bouquets dans des petits plats à gratin beurré.

Préchauffez le four th.8 (240°C).

Préparez la sauce :

Faites fondre le beurre dans une casserole.

Ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Versez alors le lait, salez et poivrez et faites cuire en mélangeant sans arrêt jusqu'à épaississement. Poursuivez la cuisson 10 minutes à feu très doux.

Hors du feu, ajoutez le gruyère râpé et la muscade. Mélangez bien.

Versez la sauce dans les petits plats à gratin. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que les gratins soient dorés.

Sortez du four et servez aussitôt.