



J'ai Perdu 17kg / 23j

Une astuce maléfique pour brûler les graisses. Forme du corps incroyable.
Afficher la page fitnesswus.com/femmes



>> Accueil > Recettes > Gratin de chou-fleur léger

Gratin de chou-fleur léger

Accompagnement - Très facile - Bon marché



[Pin it](#) 492 [J'aime](#) 837 [G+1](#) 89

[Tweeter](#)

[! Alerter !](#)



[+ Ajouter votre photo](#)



LUDIKID : Vous simplifier la vie en famille



avec [Twil](#)

Avec cette recette nous vous recommandons un vin avec des arômes de miel, de poire et d'abricot comme ...



Twil.fr

ROBERT ET MARCEL - SAUMUR LA PERRIÈRE - 2014 - Saumur

[VOIR LA FICHE](#)

Notre partenaire Twil regroupe 1500 producteurs et 12 000 vins sur [twil.fr](#)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrediénts (pour 4 personnes) :

- 1 gros 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

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 8 min après le sifflement de la soupe. 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.

Remarques :

Astuce présentation : pour des gratins en portion individuelle trop mignons, disposer 2-3 couches de feuilles filo dans des moules à muffin, beurre les feuilles, déposer le chou-fleur, couvrir de sauce, parsemer quelques noisettes concassées et enfourner 25 minutes. Ce gratin ressemble au classique gratin de chou-fleur à la béchamel, mais c'est une version plus légère et améliorée par le goût du bouillon qui adoucit un peu celui du chou-fleur.

Boisson conseillée :

J'ai Perdu 17kg / 23j

Une astuce maléfique pour brûler les graisses. Forme du corps incroyable.

[fitnesswus.com](#)



Mon carnet de recettes

Je peux stocker et organiser mes recettes, mes commentaires, créer des menus, etc.

[Connexion](#)

[Créer mon carnet](#)

Trouver une recette

Mots-clés

[Rechercher](#)

Sur le feu...

Vous cherchez : gateau, poulet, filet mignon, crêpes, quiche, galette des rois

Les tendances qui flambent : Crêpes, cake, gateau, chocolat, poulet

Dernières recettes : Amaretti revisité, Galette des rois au chocolat et à la noix de coco, Bûche aux poires caramélisées, crème mascarpone et ricotta à l'amaretto

Nouveautés



Le site qui va peut-être changer ta vie.



30 recettes crousti-moelleuses !

Suivez nous...

... dans votre boîte mail

Ne manquez plus nos astuces, buzz, bons plans et dernières tendances en les recevant par mail

Votre e-mail

OK