

Gratin de chou-fleur léger



Accompagnement

Gratin de légumes

Recette minceur

Personnes

4

Très facile

Bon marché

Ingrédients

- ☐ 1 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

TEMPS TOTAL : 50 MIN



20 min

Cuisson : 30 min

- 1 Nettoyer le chou-fleur et le couper en bouquets.
- 2 Les disposer dans le panier vapeur de la cocotte-minute et cuire à la vapeur environ 8 min après le sifflement de la soupape. Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des bouquets (ça doit être tendre mais pas mou).
- 3 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.
- 4 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- 5 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.
- 6 Parsemer de fromage râpé (de préférence du comté qui a un goût plus prononcé).
- 7 Enfourner pour environ 30 min.

+ Note de l'auteur

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.