

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.