

CHOU-FLEUR À LA PROVENÇALE

Mai 2011 (Révisé en décembre 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 chou-fleur bien blanc
- ★ 100 g de champignons de Paris frais
- ★ 500 g de tomates
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 20 cl de vin blanc sec
- ★ 25 g de pancetta
- ★ 60 g d'emmental râpé
- ★ 2 brins de persil
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Faitout, Plat à gratin, Casserole, Égouttoir, Sautreuse

Préparation : 20 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 5,15 € (soit 1,29 € par personne)



Recette :

Détailler le chou-fleur en petits bouquets et rincer à l'eau fraîche. Dans un faitout porter à ébullition 2 litres d'eau additionnés du gros sel et le jus d'un demi-citron, ajouter le chou-fleur et laisser cuire à petits bouillons pendant 20 minutes. Faire une incision en croix au niveau du pédoncule des tomates. Porter à ébullition une casserole d'eau, ajouter les tomates, poursuivre l'ébullition 60 secondes, les égoutter, les rafraîchir, les peler et les concasser grossièrement. Peler et émincer l'oignon, parer les champignons de Paris et les couper en lamelles. Peler la gousse d'ail et la hacher finement. Ciseler finement le persil. Couper la pancetta en petits dés. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et les champignons et faire suer à feu doux 5 minutes en remuant continuellement. Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) pendant 10 minutes. Ajouter dans la sauteuse le concassé de tomates, le persil, saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc, incorporer l'ail. Laisser cuire à feu doux 10 minutes. Ajouter la pancetta, bien mélanger. Égoutter le chou-fleur, le déposer dans un plat à gratin, napper avec la sauce, saupoudrer d'emmental et enfourner pour 10 minutes.

Accompagne des côtes de porc grillées, un poulet rôti.