

# GRATIN DE CHOU-FLEUR

Décembre 2003 (Actualisé en février 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 chou-fleur bien blanc
- ★ 40 g de farine
- ★ 70 g de beurre (50 + 20 g)
- ★ 150 g d'emmental râpé (100 + 50 g)
- ★ 2 cuillères à soupe de chapelure blonde
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four, 3 Casseroles, Fouet

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,40 € (soit 0,85 € par personne)



## Recette :

Couper le chou-fleur en petits bouquets et rincer à l'eau fraîche. Dans une grande casserole porter à ébullition 2 litres d'eau additionnés d'une cuillère à café de gros sel. Ajouter le chou-fleur et cuire à petits bouillons pendant 30 minutes. Égoutter. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) durant 10 minutes. Préparer une sauce blanche comme suit : dans une petite casserole, délayer la farine dans 10 cl d'eau froide; dans une seconde casserole porter à ébullition 50 cl d'eau, saler, poivrer et ajouter la préparation à la farine en mélangeant bien au fouet. Laisser réduire jusqu'à la consistance voulue, ajouter 100 g d'emmental râpé et 50 g de beurre en petits dés et laisser épaissir.

Dans un plat à four beurré (20 g), verser le chou-fleur, saler et poivrer largement, napper de sauce, parsemer du reste d'emmental râpé, de noix de muscade et de chapelure. Mettre à four chaud pour 10 minutes. Gratiner en position grill durant 3 minutes. Peut accompagner de nombreux plats de viandes.

**i** Pour préparer la sauce, on peut remplacer les 50 cl d'eau par 50 cl de lait demi-écrémé pour une sauce plus onctueuse. On peut mélanger des pommes de terre en morceaux (pelées et cuites à l'eau bouillante 20 mn) avec les bouquets de chou-fleur.