



Crumble et gratins de légumes

Gratin de chou-fleur



40 min **30 min** **10 min** **0** **248**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson du chou-fleur

- 1 Préparer le chou-fleur.
- 2 Porter à ébullition une grande marmite d'eau. Ajouter le chou-fleur et laisser cuire 20 minutes.
- 3 Egoutter le chou-fleur et le mettre dans un plat à gratin.

Étape 2

Préparation de la béchamel

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Faire fondre le beurre dans une grande casserole.
- 3 Ajouter la farine en une seule fois et mélanger immédiatement avec le fouet. Laisser cuire 1 minute à feu modéré en mélangeant régulièrement.
- 4 Incorporer un peu de lait, fouetter et ajouter de nouveau le reste du lait, petit à petit. Lorsque tout le lait a été versé, laisser cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- 5 La sauce est prête lorsqu'elle devient épaisse. A ce moment là, l'ôter immédiatement du feu.
- 6 Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou-fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**
50 g **Gruyère râpé**

Ingrédients pour la sauce

40 g **Beurre**
40 g **Farine**
40 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Noix de
muscade en poudre**
1 **Poivre**

- 7 Privilégier la noix de muscade râpée à celle en poudre.

Étape 3

Cuisson du gratin de chou-fleur

- 1 Verser la sauce béchamel sur le chou-fleur.
- 2 Parsemer de gruyère râpé et enfourner pendant 10 minutes. Passer éventuellement au grill pour obtenir une croûte gratinée.

Étape 4

Dressage

- 1 Une fois le gratin bien cuit, le sortir du four et servir aussitôt.