



Légumes variés

Chou-fleur sauce mornay



30 min 10 min 20 min **0** **249**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou-fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour la sauce

50 cl **Lait demi-écrémé**
50 g **Gruyère râpé**
30 g **Beurre**
30 g **Farine**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du chou-fleur

- 1 Préparer le chou-fleur en petits bouquets.
- 2 Laver le chou-fleur à grande eau.
- 3 Cuire le chou-fleur à l'anglaise jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
- 4 Plonger rapidement le chou-fleur dans de l'eau froide afin de stopper la cuisson.
- 5 L'égoutter. Le disposer dans un plat à four.

Étape 2

Préparation de la sauce Mornay

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole sans le faire colorer.
- 3 Verser la farine, délayer avec le fouet jusqu'à ce que l'ensemble soit bien amalgamé.
- 4 Verser le lait en une seule fois. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger.
- 5 Faire cuire sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce sans arrêter de fouetter pour éviter que la sauce

n'attache au fond de la casserole.

- 6 Hors du feu, incorporer la moitié du gruyère râpé et le jaune d'oeuf.

Étape 3

Dressage

- 1 Napper les choux-fleurs de sauce Mornay.
- 2 Parsemer du reste de gruyère râpé.
- 3 Mettre à gratiner au four pendant 10 minutes avant de servir.