

Gratin de chou-fleur

A la béchamel

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 1 beau chou-fleur
- 50cl de lait
- 40g de beurre
- 4 cuillères à soupe de farine
- Noix de muscade moulue
- Sel et poivre du moulin
- Fromage râpé

Préparation :

- 1) Commencer par préparer le chou-fleur :
 - En ôter les feuilles et en séparer les bouquets.
 - Le laver à l'eau claire
 - Et le faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, départ eau froide.
 - Quand le chou-fleur est cuit (vérifier la cuisson en le piquant avec une fourchette), l'égoutter et réserver.
- 2) Pendant la cuisson du chou-fleur, préparer la sauce béchamel :
 - Commencer par faire fondre le beurre dans un petit bol au micro-ondes.
 - Une fois fondu, l'ajouter à la farine dans un grand récipient et bien mélanger pour former un roux.
 - Porter le lait à ébullition dans une casserole à fond épais.
 - Quand celui-ci a atteint son ébullition, le verser sur le mélange beurre/farine dans le grand récipient et fouetter afin qu'il n'y ait pas de grumeau.
 - Verser le tout dans la casserole ayant servi à chauffer le lait et remettre en cuisson sur feu doux.
 - Ne pas cesser de mélanger jusqu'à ce que la béchamel épaississe.
 - Une fois bien épaisse, assaisonner de muscade moulue, sel et poivre du moulin justement dosés.
- 3) Dans un plat à gratin, disposer les bouquets de chou-fleur cuits et arroser généreusement de sauce béchamel.
- 4) Saupoudrer de fromage râpé et mettre à gratiner quelques minutes au four.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Un gratin traditionnel de la cuisine française qui sait se marier avec tous les plats de viande.

Juste un œuf