

## INGRÉDIENTS

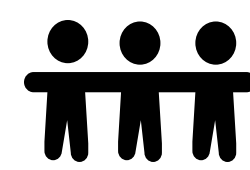
- 1 chou-fleur
- 45 g beurre ou huile végétale
- 45 g farine
- 50 cl lait ou boisson végétale
- 40 g emmental ou levure maltée
- 1 c.à c. noix de muscade
- sel, poivre



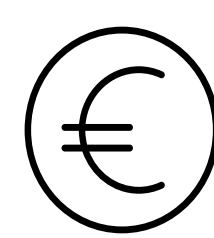
Facile



20 minutes de préparation  
10 + 15 minutes de cuisson



4 personnes



1,17 €/personne avec des ingrédients  
biologiques

## PRÉPARATION

1. Lavez et coupez le chou fleur grossièrement, en gardant le tronc.
2. Faites-le cuire à la vapeur 10 minutes.
3. Préparez la béchamel : faites fondre la matière grasse dans une casserole et ajoutez la farine. Faites cuire 2 minutes en remuant sans arrêt puis versez le lait petit à petit en fouettant. Lorsque la sauce a épaissi, arrêtez la cuisson et assaisonnez.
4. Disposez le chou-fleur dans un plat allant au four puis versez la sauce.
5. Parsemez d'emmental préalablement râpé.
6. Enfournez 10 à 15 minutes à 180°C pour faire gratiner.
7. Servir dès la sortie du four.

## VARIANTES

Mettez des herbes et épices dans la béchamel pour varier de la muscade.

Le chou-fleur est petit? Ajoutez-y des pommes de terre ou des carottes.

Variez avec les légumes de saison!

## RIEN NE SE PERD, TOUT SE CONSOMME

Utilisez les feuilles de chou-fleur en soupe ou coupées finement sautées au wok.

Utilisez le tronc soit en même temps que les bouquets soit avec les feuilles.