

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



4 personnes



20 minutes de préparation
10 + 15 minutes de cuisson



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.