



Gratin de chou-fleur



Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



Difficulté



Nombre de parts :

4 personnes



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Préparer le chou-fleur : commencer par retirer, à l'aide d'un grand couteau, la base du trognon et les feuilles vertes. Diviser ensuite le chou-fleur en bouquets réguliers.
2. Faire cuire les bouquets à la vapeur ou à l'eau, bien les égoutter.
3. Pendant ce temps, préparer une béchamel allégée.
4. Placer 50 ml de lait dans un bol et le reste dans une casserole, faire chauffer à feu doux.
5. Pendant ce temps, délayer la Maïzena, les épices et la levure de bière avec les 50 ml de lait.
6. Quand le lait est bien chaud, ajouter les 50 ml de lait restants et, à l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à épaississement de la préparation (quelques minutes).
7. Disposer les bouquets de chou-fleur dans un plat allant au four, recouvrir de béchamel, saupoudrer d'une cuillère de levure de bière et enfourner pour 15 min.
8. Servir bien chaud.

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur
200 ml de lait de riz
15 g de Maïzena
5 c.s. de levure de bière
Sel et poivre
Curcuma

ASTUCES

Vous pouvez remplacer le lait de riz par d'autres laits végétaux et même par du lait animal.

Pour les épices, là aussi faites en fonction de vos goûts : paprika, curry, piment...

Ce plat est idéal pour accompagner une viande ou un poisson.

POUR 1 PART
55 kCal

