

GRATIN DE CHOU-FLEUR



Le gratin de chou-fleur est le plat qui a fait manger des légumes à des générations de Français. Détaillez le chou-fleur en bouquets, faites-le cuire à la vapeur ou à l'eau 10 minutes.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 25 mins
 - **Portions:** 4 personnes
-

Ingredients

- 1 chou-fleur détaillé en bouquets
 - 40g de beurre
 - 40g de farine
 - 40 cl de lait
 - 100g de gruyère râpé
 - 100g de jambon en dés (facultatif)
 - Muscade
 - Sel, poivre
-

Préparation

Etape 1

Faites cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur ou à l'eau bouillante salée 10 minutes. Ils doivent rester un peu fermes. Égouttez.

Etape 2

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait progressivement en fouettant. Assaisonnez de muscade, sel et poivre. Ajoutez la moitié du gruyère.

Etape 3

Disposez le chou-fleur et les dés de jambon dans un plat. Nappez de béchamel, parsemez du reste de gruyère. Enfournez 20 minutes à 200°C.