

GRANTIN DE CHOU-FLEUR



Ingredients:



20 MINUTES



30 MINUTES



4 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 25 g de beurre
- 30 g de farine
- 50 g de fromage râpé
- 1 bouillon de volaille
- 40 cl d'eau
- 5 cl de crème
- Muscade
- Sel, poivre



Préparation :

1. Nettoyez le chou-fleur et coupez-le en bouquets.
2. Disposez le chou-fleur dans le panier vapeur de la cocotte-minute et cuire à la vapeur environ 8 min après le sifflement. Vérifiez la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un bouquet (ça doit être tendre mais pas mou).
3. Préparez une sauce blanche : disposez un bouillon de volaille dans l'eau et faites bouillir. Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine. Versez peu à peu le bouillon bien chaud, comme pour une béchamel. Selon les goûts ajoutez (ou non) un peu de crème. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de muscade.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Beurrez un plat à gratin et recouvrez le fond de sauce. Disposez dessus les bouquets têtes en bas (sinon la sauce ne s'y imprègne pas). Recouvrez du reste de sauce.
6. Parsemez de fromage râpé (de préférence du comté).
7. Enfourez pour environ 30 min. C'est prêt!