

GRATIN DE CHOU-FLEUR



RECETTE DU GRATIN DE CHOU-FLEUR

Si le chou-fleur est un délicieux légume de saison, les enfants ne l'aiment pas beaucoup, peut-être à cause de son goût et son parfum prononcé. Il y a pourtant une recette à base de chou-fleur qui peut trouver grâce aux yeux des enfants : le gratin de chou-fleur. Voici la recette la plus classique du gratin de chou-fleur.

LES INGRÉDIENTS POUR RÉALISER CE GRATIN DE CHOU-FLEUR :

1 beau chou-fleur 40 g de farine $\frac{1}{2}$ l de lait 50 g de beurre Sel et poivre 50 g de gruyère râpé

LES ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE GRATIN DE CHOU-FLEUR :

PRÉPARER LE CHOU-FLEUR :

Couper les fleurs du chou-fleur et les faire cuire dans une grande casserole d'eau ou au cuit-vapeur.

PRÉPARER LA SAUCE BÉCHAMELLE :

Faire fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, ajouter la farine et la délayer avec un peu de lait froid puis ajouter progressivement le reste du lait. Remettre la casserole sur le feu et tourner la sauce sans cesse jusqu'à ce qu'elle épaississe. Saler et poivrer la sauce béchamelle.

ENFOURNER ET DÉGUSTER

Placer le chou-fleur dans un plat à gratin. Recouvrir le chou-fleur avec la sauce béchamelle. Répartir le gruyère râpé sur le plat de chou-fleur. Faire cuire et gratiner le gratin de chou-fleur pendant 20 à 30 minutes environ. Le gratin de chou-fleur est cuit !

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr