



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Gratin de chou-fleur

Pour 3 personnes | Très facile

35 min | **1.05€** La portion (prix indicatif)



Ici, un gratin de chou-fleur sans trop d'artifice mais gourmand avec une béchamel et de l'emmental.

Les ingrédients

- **500 g** de Chou-fleur
- **25 g** de Beurre doux
- **25 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **200 ml** de Lait demi écrémé
- **100 g** de Emmental rapé

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

- 1** Préchauffez votre four à 180°C en chaleur tournante (ou 200°C en chaleur traditionnelle).
- 2** Portez à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole pour cuire 500 g de chou-fleur.
Enlevez les feuilles du chou-fleur et coupez la base du tronc. Coupez de gros morceaux et rincez-les à l'eau froide.
Mettez-le dans la casserole d'eau bouillante et faites cuire pendant 10 minutes.
- 3** Pendant ce temps, préparez la béchamel.
Faites fondre 25 g de beurre à feu doux dans une seconde casserole.
Ajoutez 25 g de farine et mélangez pendant 1 minute.
Le mélange va devenir mousseux et à l'aspect granuleux, c'est le signe que la farine cuit.

- 4 Versez 200 ml de lait en fouettant pour bien délayer le roux. Faites cuire à feu doux pendant 3 minutes en continuant de mélanger jusqu'à épaississement. Poivrez. Mettez la casserole au coin du feu à feu très doux pour garder la béchamel liquide.
- 5 Après 10 minutes, vérifiez la cuisson du chou-fleur à l'aide d'une pointe de couteau (il doit être très cuit). Égouttez-le puis mettez-le dans le fond de votre plat à gratin.
- 6 Parsemez $\frac{1}{3}$ (sur les 100g) d'emmental râpé. Nappez avec la béchamel puis ajoutez le reste de fromage.
- 7 Enfournez une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.
- 8 Laissez refroidir 5 minutes avant de déguster avec une salade verte bien vinaigrée en assaisonnement.