

## Couronne de chou fleur ( Croquant, Gourmand, Fondant) ou petits soufflés individuels

–

### 1 chou-fleur

- 4 œufs
- 80 g de crème
- 125 g de jambon
- 80 g de comté râpé
- Noix de muscade
- sel & poivre du moulin

Sa recette (*mes modifications*)

### • 1 chou-fleur

- 4 œufs
- 80 g de crème épaisse
- 125-100 g de jambon + 25 gr de poitrine fumée en lanières ( en garder une entière pour chaque moule en finition)
- 80 g de comté râpé
- Noix de muscade + 1 pincée de cumin
- sel & poivre du moulin

Nettoyer le chou-fleur et le détailler en fleurettes.

Les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (environ 20 minutes).

Égoutter soigneusement les légumes puis les mixer pour obtenir une purée.

Couper le jambon en petits dés, *déchiqoutez la poitrine fumée*

Mélanger dans un saladier la purée de chou-fleur, les œufs, du sel du poivre et une bonne pincée de muscade râpée + *le cumin*

Ajouter la crème, le jambon, *la poitrine fumée* et le fromage râpé. Mélanger et vérifier l'assaisonnement.

Verser la préparation dans ~~le moule~~ des empreintes demi-sphères

Enfourner pour ~~45 minutes~~ 25 minutes

Sortez du four, Laisser tiédir un peu avant de démouler délicatement

*Dans une poêle bien chaude mettez à rissoler (à sec) les tranches de poitrine fumée, entourez chaque demi-sphères d'une tranche*

*Servez en accompagnement d'une viande, d'un poisson, ou nature avec une sauce tomate bien relevée (comme le préconise Michèle) de toute façon c'est bon !*

*J'avais choisi de faire chauffer des knacks, les couper en deux dans le sens de la longueur pour accompagner mon petit soufflé.*

*Ne me dites pas que les knacks ceci, les knacks cela.....je m'en fiche, moi les knacks J' ADORE ça !*

–