



Parmentier de chou fleur au thon

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 6 spl ou 7 pp par pers

- 1 kg de chou fleur surgelé
- 400 gr de pommes de terre
- 2 boites de thon au naturel
- 2 œufs
- 2 cs de maizena
- 250 ml de lait ½ écrémé
- 2 cc de fond de volaille
- 50 gr de gruyère rapé
- sel, poivre

Commencer par faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée. Ecraser grossièrement à la fourchette, réserver.

Faire une béchamel light :

Prélever un peu de lait, y faire diluer la maïzena.

- Dans une casserole mettre le reste du lait, le fond de volaille et rajouter la maïzena diluée, porter à ébullition et faire épaissir sans cesser de remuer.

-Au cook'in, mettre le fouet sur le couteau, mettre le lait, le fond de volaille et la maïzena dans le bol et programmer 7 min /90° / Vit 3. Saler, poivrer.

Préchauffer votre four à 200°.

Dans un saladier battre les 2 œufs en omelette, rajouter le thon et le gruyère. Saler, poivrer. Bien mélanger, rajouter ensuite la béchamel et mélanger à nouveau. Ensuite rajouter les légumes et mélanger une nouvelle fois.

Répartir la préparation dans un plat à gratin.

Mettre au four 20 minutes.