

GRATIN DE CHOU FLEUR ET BROCOLI (Thermomix et cookéo)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [CuisineAZ](#)

Ingrédients:

- 700 g de chou-fleur et brocoli
- 200 ml d'eau
- 1 cube de légumes
- 150 g de fromage râpé
- 60 g de farine
- 40 g de beurre
- 250 g de crème liquide
- 250 g de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel
- Poivre

Préparation:

- Laver et détailler le chou-fleur et le brocoli en bouquets et placez-les dans le panier vapeur du cookéo
- verser l'eau dans la cuve du cookéo
- placer le panier vapeur
- puis lancer le mode cuisson sous pression pour 4 minutes
- mettre dans le bol du thermomix, la farine, le beurre coupé en morceaux, la crème, le lait, la noix de muscade, saler, poivrer
- programmer 7 minutes à 90°C en vitesse 4.
- Répartir les bouquets de chou-fleur et brocoli dans un plat à gratin
- puis verser la sauce béchamel
- parsemer de fromage râpé
- enfourner à four chaud 20 minutes à 220°C.

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations

THERMOMINOUX 2019

<http://thermominoux.over-blog.com>