

GRATIN DE CHOU FLEUR (cookéo et thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette des [Recettes légères de Chrissy](#)

Ingrédients :

- 1 chou fleur
- 500 g de lait demi écrémé
- 50 g de farine (farine de pois chiche pour moi)
- 40 g de crème 15%
- 50 g fromage râpé
- Sel, poivre, noix de muscade râpée
- 200 ml d'eau

Préparation :

- Laver et détailler le chou-fleur en bouquets et les placer 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 5 minutes
- Préparation de la béchamel : dans le bol du thermomix mettre le lait, le sel, le poivre, la muscade et farine
- puis régler 8 minutes à 90°C vitesse 4
- A la sonnerie ajouter la crème et la moitié du fromage râpé
- puis mélanger 15 secondes à vitesse 5
- Mettre le chou fleur dans un plat à gratin
- ajouter la béchamel
- parsemer de fromage râpé
- Cuire à four chaud, 200°C, pendant 30 minutes

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

THERMOMINOUX 2020

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