

GRATIN DE CHOU FLEUR AU CAKE FACTORY (thermomix et cookeo)



Ingrédients :

- 1 chou fleur
- 3 pommes de terre
- 300 ml d'eau
- gruyère râpé
- sauce béchamel :
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 500 g de lait
- 1 c à s de fond de veau
- sel, poivre
- 1 pincée de muscade

Préparation :

- Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes
- détailler le chou fleur en bouquets
- mettre les légumes ds le panier vapeur
- mettre 300 ml d'eau ds la cuve et placer le panier vapeur.
- Lancer la cuisson sous pression pour 8 minutes
- pendant ce temps , préparer la béchamel :
- mettre tous les ingrédients dans le bol du thermomix
- puis programmer 7 minutes à 90°C à vitesse 6
- disposer les légumes cuits dans un plat à gratin
- recouvrir de la sauce béchamel
- parsemer de fromage râpé
- déposer le moule dans le cake factory
- lancer le Programme 6, 200 °C pendant 45 minutes environ

Vous pouvez retrouver la recette de base sur [moulinex](http://moulinex.com)

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

THERMOMINOX 2022

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