

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

[Télécharger la recette](#)

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 heure environ

Préparation

Diviser le chou- fleur en petits bouquets.
Les laver à l'eau vinaigrée et les rincer.
Les faire cuire pendant 15/20 minutes dans beaucoup d'eau bouillante salée.
Vérifiez la cuisson, le chou-fleur doit rester ferme.
Pendant ce temps, faire fondre 20 g de beurre dans une casserole.
Verser peu à peu la farine dessus, tout en mélangeant énergiquement de façon à éviter les grumeaux.
Ajouter la crème fraîche.
Porter la sauce à la limite de l'ébullition et la retirer du feu.
Saler, poivrer et saupoudrer la sauce d'une petite cuillerée à café de noix de muscade râpée. (à votre goût)
Battre les oeufs et les incorporer à la préparation tiède.
Retirer les bouquets de chou-fleur de l'eau, les égoutter soigneusement et les mélanger à la sauce.
Ajouter le fromage préalablement râpé.
Placer cette préparation dans un moule à manqué de 22 cm beurré. (selon l'épaisseur que vous désirez)
Niveler sa surface à l'aide d' une cuillère et et le mettre à cuire au four préchauffé à 190°C (chaleur tournante) pendant environ 40 minutes.
Démouler le gâteau de chou-fleur, le disposer sur un plat de service et servir aussitôt.

Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image
Pour moi la cuisson du chou-fleur est faite à la vapeur.
Pour ma part trouvant la crème trop épaisse, j'ai ajouté du lait demi écrémé pour plus d'onctuosité.
Pour une présentation individuelle utilisé 6/8 cercles de 7cm ou 6/8 ramequins beurré et fariné.
Pour la cuisson au four, utiliser uniquement des cercles en inox.
Ce gâteau de chou-fleur est excellent.

Source (les bons petits plats de Maxi)

GATEAU DE CHOU-FLEUR



ingrédients

1 chou-fleur
de 1,2 kg environ
4 oeufs
200 g de crème fraîche
120 g de fromage
beaufort
40 g de beurre
20 g de farine
noix de muscade
sel et poivre



Ajouter un commentaire

