

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Recette pour 6 personnes

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Disposez la pâte dans un moule à tarte de 28 cm de diamètre.

Réservez au réfrigérateur.

Divisez le chou-fleur en bouquets, ôtez les très grosses côtes, lavez les bouquets. Plongez-les dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes

Egouttez.

Pendant la cuisson du chou-fleur, préparez une béchamel.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, mélangez pendant 1mn, versez le lait d'un seul coup en tournant et faites cuire à petit feu jusqu'à épaississement.

Salez et poivrez et ajoutez la muscade.

Cassez les oeufs et séparez les blancs des jaunes.

Dans un saladier, mettez les bouquets de chou-fleur et écrasez-les avec une fourchette.

Ajoutez les jaunes d'oeufs puis la béchamel.

Salez et poivrez.

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Incorporez-les délicatement à la préparation.

Versez le tout sur le fond de tarte, parsemez de gruyère râpé et mettez au four pendant 40mn.

Cette tarte se déguste tiède.

Vous pouvez remplacer le chou-fleur par des brocolis ou ajouter 150 gr de jambon blanc.

commentaires

Cette tarte je l'ai faite au chou-fleur mais en y ajoutant 150 gr de jambon blanc.

Très bon. c'est un repas complet.

Recette de Sophie Dudemaine (tartes et salades de Sophie).

Ajouter un commentaire



TARTE SOUFFLEE AU CHOU-FLEUR



Ingrédients

1 pâte brisée
 1 chou-fleur frais
 ou 500gr de chou-fleur
 surgelé en fleurettes
 150 g de gruyère râpé
 4 oeufs
 30 g de farine
 2 pincées de muscade
 25 cl de lait entier
 30 g de beurre
 sel et poivre

