

Produits de saison
Le chou-fleur

Le gratin de chou-fleur (pour 4 personnes)

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 25 g de **beurre**
- 30 g de farine
- 1 cube de **bouillon** de volaille
- 40 cl d' eau
- 5 cl de **crème** (facultatif)
- 50 g de fromage **râpé**
- Sel et Poivre
- **Muscade**



Préparation

- **Etape 1**

Nettoyer le chou-fleur et le **découper** en bouquets.

- **Etape 2**

Les disposer dans le panier vapeur de la cocotte-minute et **cuire à la vapeur** environ 8 min après le sifflement de la soupape. Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des bouquets (ça doit être tendre mais pas mou).

- **Etape 3**

Préparer une sauce blanche : disposer un bouillon de volaille dans l'eau et faire bouillir. Faire **fondre** le beurre dans une casserole puis **ajouter** la farine. Verser peu à peu le bouillon bien chaud, comme pour une béchamel. Selon les goûts ajouter (ou non) un peu de crème. Saler (peu), poivrer et ajouter une pointe de muscade.

- **Etape 4**

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

- **Etape 5**

Beurrer un plat à gratin et recouvrir le fond de sauce. **Disposer** dessus les bouquets têtes en bas (sinon la sauce ne s'y imprègne pas).
Recouvrir du reste de sauce.

- **Etape 6**

Parsemer de fromage râpé (de préférence du comté qui a un goût plus prononcé).

- **Etape 7**

Enfourner pour environ 30 min.