

Gratin de chou fleur, lardons, option béchamel



Avant fromage râpé



Après 20 min au four

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min puis plat final : 20 min



1 chou fleur moyen



70g lardons fumés



1 V. crème liquide



1 càs de farine



70g fromage râpé



2 càs d'huile d'olive



1 càs herbes de Prov.



1 cube de volaille

Préparation

1. Débiter le chou fleur en sommités (Ne garder que les têtes)
2. Le faire tremper dans de l'eau vinaigrée pendant 1/2 heure.
3. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée.
4. Plonger le chou fleur 15 min avec un cube de bouillon et 1 càs d'huile d'olive.
5. Egoutter le chou fleur, réserver.
6. Mettre le four à préchauffer à TH 7 – 210°.
7. Faire dorer les lardons 5 à 6 min dans une poêle sans gras.
8. Option 1 : Rajouter 1 càs de farine, remuer.
9. Rajouter la crème fraîche, éventuellement, faire réduire.
10. Option 2 : Rajouter 1 càc de curry indien.
11. Option 3 : Ignorer #9, et faire une béchamel – 1 càs beurre, 1 càs farine, 1/2L de lait, 1 càc de curry. Bien remuer en permanence et laisser épaissir, mais pas trop.
12. Rajouter quelques herbes de Provence, remuer puis verser sur le chou fleur.
13. Dans un plat à gratin légèrement huilé, mettre le chou fleur et sa sauce aux lardons.
14. Mettre le fromage râpé sur le dessus.
15. Mettre au four pour 20 min. Surveiller la couleur du gratin.
16. Servir chaud.

Remarque : S'il vous reste du chou fleur (votre plat est trop petit) réserver au réfrigérateur puis le faire sauter à la poêle, dans du beurre, avec une pointe d'ail et de persil.

*** 16 Nov. 2019 ***