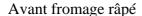


## Gratin de chou fleur, lardons, option béchamel







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. Rincer, égoutter.
- 3. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée avec un cube de bouillon.
- 4. Plonger le chou fleur 15 min avec 1 càs d'huile d'olive.
- 5. Egoutter le chou fleur, réserver.
- 6. Mettre le four à préchauffer à TH  $7 210^{\circ}$ .
- 7. Faire dorer les lardons 5 à 6 min dans une poêle sans gras.
- 8. Option 1 au curry : Dans le chou, rajouter 1 càc de curry indien et 1 verre de crème, remuer.
- 9. <u>Option 2 Béchamel</u>: 1 càs d'huile, 1 càs farine, 1/2L de lait, 1 càc de curry. Bien remuer en permanence et laisser épaissir, mais pas trop.
- 10. Rajouter quelques herbes de Provence, remuer puis verser sur le chou fleur.
- 11. Dans un plat à gratin légèrement huilé, mettre le chou fleur et sa sauce avec les lardons.
- 12. Parsemer le fromage râpé ou de dés de comté, sur le dessus du plat.
- 13. Mettre au four pour 20 min TH 7, 210°C. Surveiller la couleur du gratin. Servir chaud.

<u>Remarque</u>: 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 – 22 Janv. 2022 \* \* \*