



CHOU FLEUR GRATINÉ

 20 minutes 1 heure 6 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de chou-fleur, cru
- 6 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre nouvelle, crue (300 g)
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 5 grammes de noix de muscade
- 60 grammes de gruyère
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le chou, le séparer en bouquets, puis peler les pommes de terre et les détailler en rondelles.
- 2° Dans un grand faitout, porter de l'eau salée à ébullition et y faire cuire les pommes de terre au bout de 8 minutes. Mettre ensuite le chou.
- 3° Laisser cuire les légumes en veillant à ce qu'ils ne ramollissent pas trop, puis les mettre à égoutter.
- 4° Récupérer 25 cl du bouillon des légumes et le réserver.
- 5° Préchauffer votre four à 240°C (thermostat 8).
- 6° Préparer ensuite la sauce béchamel Faire fondre le beurre dans une casserole avec la farine sans cesser de remuer. Mouiller avec le bouillon récupéré, le lait et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade à votre convenance. Laisser mijoter 10 min, le temps que la sauce prenne, puis rectifier l'assaisonnement.
- 7° Réserver 3 cuillères à soupe de gruyère râpé et incorporer le reste dans la casserole en remuant.
- 8° Dans un plat à gratin beurré, dresser les pommes de terre et le chou. Les recouvrir de sauce et parsemer le dessus des 3 cuillères à soupe de gruyère râpé réservées.
- 9° Enfourner à four chaud et laisser gratiner 10 à 15 min.
- 10° Servir immédiatement, accompagné d'une tranche de jambon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (246 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 104 kcal | 255 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 6 g | 14 g | 28 % |
| GLUCIDES | 7 g | 18 g | 7 % |
| SUCRES | 2 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDES | 5 g | 13 g | 19 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 8 g | 40 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 3 g | 13 % |
| SODIUM | 109 mg | 267 mg | 11 % |