

CHOU-FLEUR GRATINÉ ET BACON

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de chou-fleur, cru
- 100 grammes de préparation culinaire "crème de soja" ou 100 grammes de crème épaisse, rayon frais ou 100 grammes de crème d'avoine
- 25 grammes de bacon en tranches
- 10g de beurre
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 grande portion de cheddar (80 g)
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Retirez les feuilles du chou-fleur et séparez-le en petits bouquets. Ajoutez les bouquets de chou fleur à l'eau bouillante et cuisez pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 2° Hachez finement la ciboulette et mettez une cuillère à café de la préparation de côté. Dans un bol, mélangez la crème et la ciboulette.
- 3° Préchauffez votre four à 180°C
- 4° Égouttez le chou-fleur une fois cuit.
- 5° Cuisez le bacon dans une poêle pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez refroidir.
- 6° Mettez le chou-fleur dans un bol et faites-en de la purée à l'aide d'un mixeur manuel. Ajoutez le beurre et l'ail haché et remuez la purée. Ajoutez le mélange de crème ainsi que la moitié du cheddar. Mélangez à l'aide d'une cuillère et assaisonnez avec du sel et poivre.
- 7° Mettez le chou-fleur dans un plat à gratin et saupoudrez-le du cheddar restant. Cuisez pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu. Saupoudrez le plat du reste de ciboulette et émiettez le bacon sur le dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (371 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	353 kcal	18 %
LIPIDES	7 g	26 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	74 %
CHOLESTÉROL	20 mg	73 mg	24 %
SODIUM	118 mg	437 mg	18 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
PROTÉINES	5 g	19 g	—