

GRATIN DE CHOU FLEUR AUX TOMATES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 grande casserole, 1 poêle, 1 plat à gratin

Ingrédients :

1 chou fleur
2 échalotes
600 gr de tomates environ (ou 1 boîte de 425 ml de tomates pelées)
1 cuillerée à soupe d'huile
Sel, poivre
1 cuillerée à café d'herbes de Provence
70 gr de fromage râpé environ (Parmesan, Emmental, Gruyère ou Comté...)

Préparation :

1 - Préparer le chou fleur : faire bouillir une casserole d'eau salée. Pendant ce temps, séparer le chou fleur en petits bouquets et le laver. Faire cuire le chou fleur 5 minutes environ (il doit rester ferme) et l'égoutter.
2 - Préparer la sauce tomates : Ciseler les échalotes et les faire revenir doucement dans la poêle avec l'huile. Peler les tomates, les épépiner et les couper en petits dés. Ajouter les tomates dans la poêle. Saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence et cuire doucement 5 à 10 mn environ. Préchauffer le four à 200°.
3 - Dans un plat à gratin, répartir les bouquets de chou fleur. Verser dessus la sauce tomates, recouvrir de fromage râpé et faire gratiner 20 minutes.