

CHOU FLEUR A LA MILANAISE

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes	1 cuit vapeur, 1 casserole, 1 plat à gratin

Ingrédients :

1 chou-fleur
2 Carottes
1 Courgette
3 branches de Céleri
1 c à Café de thym et de marjolaine
20 gr de beurre
20 gr de farine
25 cl de lait
80 gr de parmesan
1 c à soupe de persil, paprika, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Couper le chou-fleur en bouquets.
- 2 - Couper en rondelles les carottes et les courgettes bien lavées et épluchées.
- 3 - Laver et couper les côtes de céleri.
- 4 - Faire cuire à la vapeur les carottes, le céleri et le chou-fleur.
- 5 - Verser les légumes dans un plat beurré ou huilé.
- 6 - Les saupoudrer de thym et de marjolaine.
- 7 - Mettre 20 gr de beurre à fondre dans une casserole, incorporer 20 gr de farine en remuant 3 minutes.
- 8 - Verser 25 cl de lait froid et laisser bouillir 2 minutes sans cesser de remuer.
- 9 - Ajouter sel, poivre, paprika (1 pincée) et 80 gr de parmesan râpé.
- 10 - Napper les légumes avec cette sauce.
- 11 - Faire cuire 15 minutes à four chaud (210°).
- 12 - Parsemer de persil avant de servir.