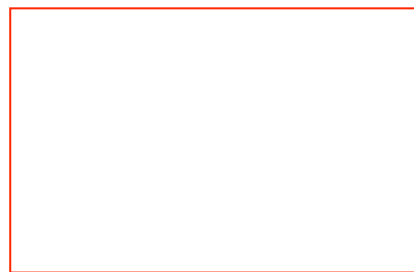




GRATIN DE CHOU FLEUR

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



Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 50 minutes
Pour 4 personnes	1 moule à cake, 1 saladier, 1 mixeur

Ingrédients :

1 chou-fleur
4 pommes de terre
25 g de beurre
30 g de farine
un bouillon de volaille
10 cl de lait
une poignée de fromage râpé
sel et poivre, muscade
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Préparation :

- 1 - Nettoyer le chou-fleur et le couper en bouquets. Laver et éplucher les pommes de terre et les couper en deux.
- 2 - Les faire cuire à l'eau bouillante avec un bouillon de poule en commençant par les pommes de terre 5 minutes avant le chou fleur, le tout environ 15 minutes. Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau (ça doit être tendre mais pas mou).
- 3 - Préparer une sauce blanche, faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine. Verser peu à peu le bouillon bien chaud, comme pour une béchamel en mélangeant avec un fouet, ajouter un peu de lait. Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade, et une cuillère de vinaigre de cidre.
- 4 - Dans un plat à gratin disposer dessus le chou fleur et les pommes de terre. Recouvrir de sauce. Parsemer de fromage râpé (de préférence du comté qui à un goût plus prononcé).
- 5 - Enfourner pour environ 30 mn sur Th 6-7 (200°C).

**Merci de nous rendre uniquement les grands sacs en bon état.
(Ceux en boules ou déchirés sont à jeter) Laisser également le trombone à sa place
svp.**

Il est impossible de décaler un panier à partir du lundi matin, toute modification doit être faite le dimanche soir maximum.

www.panier-naturel.com – Email : contact@panier-naturel.com
Sarl PANIER NATUREL au capital de 8500 € - RCS Valenciennes 479 721 011
59 rue Jules Guesde 59215 ABSCON, Tél. : 03.27.45.54.21 / 06.11.49.41.04
Siret : 479 721 011 00019 - N° TVA Intracommunautaire FR 41 479 721011 – Ape : 526 B