

GRATIN DE CHOU-FLEUR POMMES DE TERRE AU GOUDA

Vendredi 20 Octobre 2017

Pour les amateurs de fromage :



Gratin de chou-fleur pommes de terre au gouda pour 4 personnes et 4pp- 5 sp par part

- 400 g de pommes de terre *
- 1 chou-fleur *
- 10 g de beurre à 41 %
- 4 cuillérées à soupe de crème à 4 %

-60 g de gouda au cumin

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en gros cubes

Détailler le chou-fleur en bouquets et les cuire à l'eau bouillante salée, les égoutter

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Beurrer avec une petite noix de beurre un plat à gratin, le remplir de pommes de terre et de chou-fleur en les mélangeant

Verser la crème, râper le fromage et en saupoudrer le plat.

Couper le restant de beurre en petits morceaux à éparpiller



Enfourner 20 minutes

A servir aussitôt

J'ai mis du gouda au cumin pour apporter une note épicée au gratin mais vous pouvez prendre un gouda simple. Cela change du gruyère, cancoillotte ou merzer.

Pour le repas : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -120 gde blancs de poulet cuit dans un fond de volaille (5pp-3 sp)-gratin de chou-fleur pommes de terre au gouda (4pp- 5 sp)mousse ananas avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp).
Total : 11pp- 11 sp

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés