CHOU-FLEUR ARTICHAUT EN BÉCHAMEL

Vendredi 22 Mai 2020

Personnellement, suffisant pour un repas du soir :

Chou-fleur artichaut en béchamel pour 3 personnes et 5sp vert -2spl bleu -2spv violet par part

*-300 g de bouquets de chou-fleur **

*-6 petits cœurs d'artichauts **

*-3 œufs moyens durs **

-30 g de gruyère allégé

*-250 ml de lait écrémé **

-1 cuillerée à soupe de maïzena

-1 cuillerée à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc

-une pointe de muscade

-1 jus de citron

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes, les ôter du panier et les laisser refroidir

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les cœurs d'artichauts pendant 8 minutes, les égoutter

Préchauffer le four 180° (th6)

Huiler au pinceau un plat à gratin et disposer dedans les bouquets de chou-fleur, les cœurs d'artichauts coupés en 2 et

les œufs écaillés et coupés en tranches

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait froid puis le transvaser dans le restant de lait. Chauffer jusqu'à épaississement toujours en remuant pour éviter les grumeaux.

Hors feu, rajouter le gruyère, bien mélanger puis assaisonner la béchamel : sel poivre muscade et la verser dans le plat

Enfourner 20 à25 minutes

Servir bien chaud

Pour cette recette, j'ai pris des cœurs d'artichauts surgelés et la cuisson est plus rapide que celle des cœurs d'artichauts frais (12 minutes pour ces derniers mais cela dépend de leur épaisseur)

Pour le repas du soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert -4sp bleu -1spv violet -recette du 16 11 2017) -chou-fleur artichaut en béchamel (5 sp vert -2spl bleu -2 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet). Total : 9sp vert – 6spl bleu – 3spv violet

Passez une très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés