

GRATIN DE CHOU-FLEUR AU POT AU FEU

Vendredi 08 Décembre 2017

La veille, un pot au feu de saison avec toujours un restant de paleron ou de macreuse à la base de quelques-unes de mes recettes à voir sur mon blog

Pour aujourd'hui :

Gratin de chou-fleur au pot au feu pour 2 personnes et 10 pp-10 sp par part

- 180 g de paleron cuit
- 1/2 petit chou-fleur*
- 200 g de pommes de terre *
- 250 ml de lait écrémé *
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 30 g de gruyère allégé
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 petite cuillerée à café de curcuma
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les égoutter, les peler

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée, les égoutter et les écraser avec les pommes de terre

Mixer le paleron et le mélanger à l'écrasé de pommes de terre chou-fleur

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et déposer au fond la préparation précédente

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait puis rajouter le restant de lait

Chauffer tout en tournant jusqu'à épaississement. Assaisonner et rajouter le curcuma

Verser dans le plat à gratin et saupoudrer de gruyère

Enfourner 20 minutes



Si vous n'aimez pas le curcuma , mettez une pointe de muscade traditionnelle

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – gratin de chou-fleur au pot au feu (10 pp- 10 sp)-1 yaourt 0 % (1 pp- 0

sp)- 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 11 pp- 10 sp

Très bon vendredi à toutes et tous

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