

SOUFFLÉ DE CHOU FLEUR

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

Moyen	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 45 minutes
Pour 4-6 personnes	1 cocotte, 1 casserole, 1 saladier, moules

Ingrédients :

1 chou-fleur
100 gr de dés de jambon
4 œufs
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre
Pour la sauce béchamel :
30 gr de beurre, 25 gr de farine, 20 cl de lait

Préparation :

- 1 - Préchauffer votre four à 160°C (thermostat 5/6).
- 2 - Nettoyer les bouquets de chou-fleur, puis les plonger 15 minutes dans l'eau bouillante salée.
- 3 - Préparer une sauce béchamel en mélangeant le beurre et la farine délayée dans le lait à feu doux. Laisser épaissir sans cesser de remuer.
- 4 - Egoutter le chou et le réduire en purée, le mélanger avec les dés de jambon, la noix de muscade et la béchamel. Saler, poivrer et remettre le tout à chauffer dans une casserole avec 4 jaunes d'œufs et bien mélanger.
- 5 - Pendant ce temps, monter les blancs en neige puis les incorporer très délicatement hors du feu à la préparation.
- 6 - Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré et faire gonfler au four pendant 45 minutes. Déguster à la sortie du four.