



Chou-fleur gratiné aux lardons

Temps préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients : 2 personnes

- 1 chou-fleur bio
- 20cl de crème liquide (ou crème de soja)
- 75g de lardon fumés « allumettes »
- 1 pincée de noix de muscade
- comté râpé
- sel, poivre.

Matériel : 2 plats à gratin individuels, 1 cuiseur vapeur, 1 râpe à épices.

PREPARATION

1 – Verser la crème dans une petite casserole avec les lardons : porter à ébullition et éteindre le feu. (il est inutile de saler, les lardons le sont déjà). Râper un peu de muscade pour parfumer la crème. Laisser reposer 15 mn.

2 – Pendant ce temps, détailler le chou-fleur en petits bouquets. Le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Réserver.

3 – Beurrer 2 plats individuels. Déposer le chou-fleur. Verser la crème et les lardons sur le dessus. Saupoudrer de comté râpé. Poivrer.

CUISSON :

Mettre au four à 200°C chaleur tournante pour 15 minutes. Déguster dès la sortie du four.

Conseils Jardin-des-gourmands.com : Salez peu, les lardons le sont déjà. Si vous prenez un gros chou-fleur, vous pouvez doubler les proportions.

A défaut de cuit-vapeur, vous pouvez utiliser une casserole d'eau salée pour cuire votre chou-fleur pendant 15 mn. Bien égoutter.