



Gâteau de chou-fleur au fromage blanc

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 50 mn

Ingédients : pour 4/6 personnes

- 300g de bouquets de chou-fleur
- 350g de fromage blanc entier
- 2 oeufs
- 40g de féculé de maïs (type Maïzena)
- 50g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- sel et poivre
- quelques cerneaux de noix concassés.

Matériel : petit mixeur, moule à manqué de 20 cm

PREPARATION

Préchauffer le four à 160°C chaleur tournante.

1 – Laver et essuyer les bouquets de chou-fleur crus puis les mixer finement (voir photo).

2 – Dans un saladier, battre au fouet le fromage blanc, le parmesan, la féculé de maïs. Ajouter la ciboulette. Saler (peu) et poivrer. Ajouter les oeufs et enfin la semoule fine de chou-fleur. Bien mélanger.

3 – Beurrer un moule à manqué de 20 cm et le chemiser de papier sulfurisé dans le fond. Verser la préparation de chou-fleur et répartir les noix concassées.

CUISSON : Mettre dans le four à 160°C chaleur tournante pour 50 mn. Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir 10 mn puis le démouler. Saupoudrer de ciboulette au moment de servir.



Conseils de Jardin-des-gourmands.com : Vous pouvez ajouter un peu de noix de muscade râpée à la préparation : cette épice s'associe bien avec le chou-fleur.