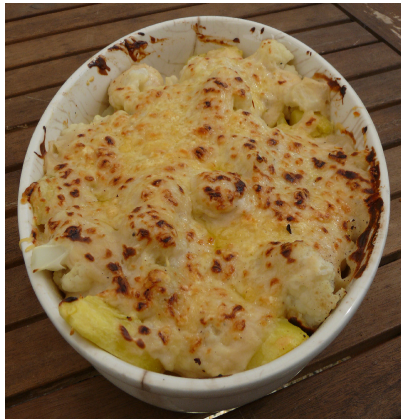


# Gratin de chou fleur

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 388 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 800.0 gr Choux fleur
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 100.0 gr Gruyère
- 500.0 gr Béchamel
- 500.0 gr Pommes de terre

## Préparation des légumes

Eplucher les pommes de terre et les couper en deux. Découper le chou fleur en bouquets et le laver. Dans une cocotte minute faire cuire les pommes de terre et le chou 7 minutes à partir du moment où la toupie tourne.

## Préparation du plat

Dans un plat, positionner le chou et les pommes de terre. Recouvrir le plat de béchamel et assaisonner avec du sel et du poivre. Recouvrir avec du gruyère rapé.

## Cuisson

Mettre au four pendant 10 minute à 200°C pour faire dorer le plat.

## Présentation

A Proposer avec une grillade, ou des saucisses de Toulouse.