



GRATIN DE CHOU-FLEUR ALLÈGE



Ingrédients

Pour 6 personnes:

1 chou-fleur

4 tranches de jambon cru

2 oignons

120mL de lait demi-écrémé ???

Maizéna

30g de fromage rapé

10g de margarine

Sel poivre

Préparation

Préchauffer le four à 220°C.

Détailler le chou-fleur et le laver.

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et plonger les bouquets de chou-fleur 15min, égoutter.

Beurrer le plat à gratin avec la margarine.

Couper le jambon en petits dés, et émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon et le jambon dans une casserole, laisser cuire quelques minutes.

Verser la préparation dans le plat à gratin.

Pour la béchamel : délayer une partie du lait froid avec la maïzena.

Dans une casserole, faire chauffer le reste du lait jusqu'à ébullition, lorsque le lait boue, ajouter le mélange lait-maizéna en mélangeant énergiquement.

Saler, poivrer, additionner de noix de muscade.

Mettre le chou-fleur dans le plat à gratin et verser la béchamel.

Parsemer de fromage râpé et cuire durant 15min.

