

## Gratin de chou-fleur à la béchamel

Temps de préparation : 5 min – Temps de cuisson : 15 min

### Ingrédient(s) (pour 6 personnes) :

- 1 gros chou-fleur
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 40 g de beurre
- 1,5 L de lait
- 75 g de fromage râpé
- Sel et poivre

### Étapes de préparations :

- 1) Lavez le chou-fleur, retirez les feuilles vertes, détachez le bouquet et enlevez la pellicule fibreuse au pied de chaque bouquet.
- 2) Mettez les bouquets dans une casserole remplie d'eau salée et faites cuire pendant 15 min.
- 3) En fin de cuisson, égouttez les bouquets de chou-fleur et placez-les dans un plat allant au four. Réservez.
- 4) Préchauffez le four en position grill.
- 5) Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
- 6) Ajoutez la maïzena en seule fois puis remuez bien jusqu'à obtenir un roux.
- 7) Délayez le mélange en y versant petit à petit le lait, en mélangeant bien, puis laissez cuire jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène.
- 8) Hors du feu, salez et poivrez la sauce béchamel selon les goûts puis mélangez bien.

- 9) Versez la sauce béchamel sur les bouquets de chou-fleur dans un plat puis parsemez de fromage râpé.
- 10) Passez le gratin de chou-fleur sous le grill du four pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.
- 11) Servez bien chaud accompagné d'une salade verte assaisonnée.