



BIO LOCAL SOCIAL SOLIDAIRE

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET NOIX



FACILE PREPARATION : 30 MIN **CUISSON** : 20 MIN

INGREDIENTS

1 chou-fleur/4 pommes de terre/3 carottes/100 g de noix décortiquées/150 g de bleu ou autres/100 g de gruyère râpé/30 g de beurre/3 cuillères à soupe de farine/35 cl de lait/Sel/Poivre

PREPARATION :

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 7). Nettoyez et épluchez vos légumes. Faites pré-cuire le chou fleur, les carottes et les pommes de terre 15 min à l'autocuiseur. Mixez vos noix décortiquées afin d'obtenir un mélange de poudre et d'éclats. Coupez le bleu en petits morceaux.

Préparez la béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole, ajoutez-y la farine, mélangez bien, puis ajoutez petit à petit le lait et remuez en même temps pour éviter les grumeaux. Salez et poivrez.

Ajoutez à votre béchamel 50 g de gruyère, le bleu et les noix mixées.

Bien mélanger afin d'obtenir une béchamel homogène.

Sortez les légumes et coupez-les en morceaux, en rondelles ou cubes moyens au choix.

Au fond d'un plat à gratin, mettez une première couche fine de béchamel, ajoutez-y les légumes mélangés, puis la béchamel. Terminez par le reste de gruyère râpé.

Enfournez à 200°C durant 20 min, puis servez chaud.

BONNE DÉGUSTATION !