



## GRATIN DE PUREE DE CHOUX FLEURS

### Ingrédients

des choux fleurs  
lampsanes  
gousses d'ail  
corps gras  
lait  
fromage rapé

oignons  
farine ou maïzena  
poudre de Perlimpimpin  
poivre

### méthode

Faire cuire les bouquets de choux fleurs à la vapeur jusqu'à ce qu'ils s'écrasent sous la fourchette  
Couper les oignons en tranches fines et les gousses d'ail en pétales  
Faites revenir oignons et aulx dans le corps gras . Assaisonnez avec la poudre de Perlimpimpin et le poivre (note 2) "Singed" légèrement de farine et verser le lait d'un coup . Touillez avec énergie . jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse . (note 1) Ajoutez un peu de rapé Couvrez et laissez mijoter

Laissez au chaud le temps de mettre la purée de choux fleur au fond d'un plat à gratin

couvrez la purée de béchamel . Saupoudrez de rapé (note 3)



Mettre au four chaud d'abord puis baisser au bout de 10 mn . Ca mijote et servez bien bronzé !

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) on peut donner un petit coup de "girafe" qui supprimera les morceaux d'oignons et d'ail ainsi que les grumeaux éventuels de la Béchamel

(note 2) Si vous le pouvez mettez du poivre blanc ainsi votre plat restera bien blanc

(note 3) on peut ajouter un peu de chapelure

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel", pas de problèmes

Pour les “sans gluten” il suffit de remplacer la farine de la sauce par de la maïzena

Pour les “sans sucre” c’est assez délicat . Telle quelle, cette recette de sauce n’est pas possible . Pour le chou fleur rien de changé : il contient très peu de sucre et on peut l’utiliser . La sauce ?? On va en créer une ! Du bon fromage blanc en faisselle, On ajoute oignon et ail cuits ( soit au beurre soit au four à ondes) ainsi que les épices , on mixte le tout On recouvre la purée de chou de la sauce . On saupoudre de rapé ... et le tour est joué !

Pour les “sans gras” , on peut supprimer le corps gras en délayant la farine + un peu de Maïzena dans du lait écrémé froid . On fait cuire tout doucement . On ajoute oignon et ail cuits au four à ondes aisi que les épices , on mixte le tout . On couvre le chou fleur de cette sauce . On utilise du rapé maigre .dans la sauce et on ne met pas de fromage dessus mais de la chapelure Bien sûr c’est moins gouteux mais c’est bon quand même vous verrez . Vous savez bien :

## ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

### GRATIN D’EPINARDS ET DE CHOUX FLEURS

#### Ingédients

des choux fleurs  
oignons  
farine ou maïzena  
poudre de Perlimpimpin  
lait

des épinards  
gousses d’ail  
corps gras  
poivre (note 2)  
fromage rapé

#### méthode

Faire cuire les bouquets de choux fleurs à la vapeur jusqu’à ce qu’ils s’écrasent sous la fourchette  
Faire “tomber” les épinards (soit dans un peu de beurre dans la poêle, soit sous un film étirable au four à ondes)

Couper les oignons en tranches fines et les gousses d’ail en pétales ; Les faire dans le corps gras . Assaisonnez avec la poudre de Perlimpimpin et le poivre (note 2) “Singez” légèrement de farine et verser le lait d’un coup .Touillez avec énergie . jusqu’à ce que la sauce soit bien lisse . (note 1) Ajoutez un peu de rapé Couvrez et laissez mijoter

Laissez au chaud le temps de mettre la purée d’épinards puis celle de chou fleur au fond d’un plat à gratin . couvrez les purées de béchamel . Saupoudrez de rapé (note 3)



Mettre au four chaud d’abord puis baisser au bout de 10 mn . Ca mijote et servez bien bronzé avec une grillade, une volaille rôtie ... ou le soir avec une petite salade de mâche ou de roquette !

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) on peut donner un petit coup de “girafe” qui supprimera les morceaux d’oignons et d’ail ainsi que les grumeaux éventuels de la Béchamel

(note 2) Si vous le pouvez mettez de la mignonette de 3 poivres et baies roses ce sera très parfumé

(note 3) on peut mettre seulement de la chapelure pour remplacer le rapé ... ou mettre les deux !

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel”, pas de problèmes

Pour les “sans gluten” il suffit de remplacer la farine de la sauce par de la maïzena

Pour les “sans sucre” c’est assez délicat . Telle quelle, cette recette de sauce n’est pas possible . Pour les légumes rien de changé : ils contiennent très peu de sucre et on peut les utiliser . La sauce ?? On va en créer une ! Du bon fromage blanc en faisselle, On ajoute oignon et ail cuits ( soit au beurre soit au four à ondes ) ainsi que les épices , on mixte le tout On recouvre les purées de légumes de la sauce . On saupoudre de rapé ... et le tour est joué !

Pour les “sans gras” , on peut supprimer le corps gras en délayant la farine + un peu de Maïzena dans du lait écrémé froid . On fait cuire tout doucement . On ajoute oignon et ail cuits au four à ondes aisi que les épices , on mixte le tout . On couvre les purées de cette sauce . On utilise du rapé maigre .dans la sauce et on ne met pas de fromage dessus mais de la chapelure Bien sûr c’est moins gouteux mais c’est bon quand même vous verrez . Vous savez bien :

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**