

Gratin de chou-fleur

Quand la nuit tombe plus vite, j'ai surtout envie d'un plat chaud et réconfortant. Ce gratin de chou-fleur à la béchamel et au gruyère tombe bien : c'est la saison, et pas besoin d'y passer des heures. Le plus long, c'est la cuisson du chou-fleur, qu'on fait à la vapeur pour garder du goût et un peu de croquant. Avec ...

Pour 6 personnes · Préparation 25 min · Cuisson 45 min · Facile · France

Les ingrédients

1,2 kg	Chou-fleur
1 pincée	Sel, s
50 g	Beurre
50 g	Farine de blé
60 cl	Lait
70 g	Gruyère râpé, râpé
1 pincée	noix de muscade, s
2 c. à s.	Concentré de tomate
1 pincée	Sel, s
1 pincée	Poivre, s

La marche à suivre

1. C'est parti pour la découpe du chou fleur ! Coupez le chou-fleur en tout petits bouquets en veillant à bien retirer les parties vertes et les feuilles. Dans cette version on ne va pas utiliser la cuisson à l'anglaise, ça gorge d'eau le chou fleur, et comme dirait le chef Alain Ducasse c'est une « bêtise sans nom » ce mode cuisson, il a pas tort ! ;) On va donc cuire tout se petit monde à la vapeur afin de conserver au maxim, vitamine et nutriments, ainsi que le croquant et le bon gout du chou fleur ! Entre 10 et 15 minutes suivant la texture que vous aimez !
2. Pour la préparation de la sauce béchamel, on va preparer un roux ! Rien très compliqué, faites fondre le beurre sans le faire brûler. Versez la farine et mélangez progressivement pour obtenir une préparation un peu pateuse, cela doit cuire afin de torrifier un peu la farine. Versez ensuite le lait, raper la noix de muscade, salez et poivrez. La quantité de lait depend vraiment de la consistance que vous recherchez donc allez y par petite touche en remuant constament ! Faites cuire la sauce en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe. Poursuivez la cuisson 10 min à feu très doux. Hors du feu, ajouter le concentré de tomate, ça donnera quelque saveur supplémentaires. Mélangez bien le tout.
3. Préchauffez le four th.7 (210 °C). Beurrez des petits moules ou un grand plat à gratin et versez le chou-fleur et recouvrir l'ensemble avec la bechamel. Saupoudrez le gruyère. Enfournerez et faites cuire 20 min. Le dessus doit être gratiné.
4. Démoulez votre gratin de chou-fleur et servez bien chaud dans des assiettes.

L'astuce

Le concentré de tomate est facultatif. J'aime la couleur et le goût qu'il donne à la béchamel ; j'utilise le concentré Onzu, bien corsé comme je l'aime.