

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET CAROTTE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 mn + 15 mn



Ingrédients

1 chou-fleur

2 carottes

Sel et poivre

Béchamel

40 g de beurre demi-sel

40 g de farine

1/2 litre de lait

1/2 cuillère à thé de noix de muscade râpée

5 branches de persil

Nettoyer et découper le chou-fleur et les carottes. Les cuire dans une marmite d'eau salée pendant 20 mn.

Préparer la béchamel : faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, ajouter la farine en plusieurs fois sans arrêter mélanger, une fois la pâte bien homogène, la retirer du feu. Dans une autre casserole, porter le lait à ébullition. Remettre la casserole avec la pâte à feu très doux et verser le lait chaud progressivement sans cesser de mélanger pour que la béchamel épaississe. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.

Dans un plat à gratin, étaler un fond de béchamel, puis disposer les légumes égouttés par-dessus, verser le reste de béchamel, saler et poivrer.

Enfourner à 180°C pendant 15mn en position haute dans le four pour que cela gratine.

Au moment de servir, ajouter le persil haché

Astuce : ne jetez pas les feuilles du chou-fleur, vous pourrez faire une soupe avec !

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel