



LES JARDINS DU GIESSEN



CHOU FLEUR

PETITS CHOUX DE CHOU FLEUR

Ingrédients (pour 5 ou 6 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 1/4 de litre d'eau
- 140 g de farine
- 80 g de beurre
- 4 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- sel et poivre
- huile de friture

Séparez le chou-fleur en bouquets, faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée, puis égouttez-les et écrasez-les en purée.

Préparez la pâte à chou: faites bouillir l'eau avec le beurre, le sel et le poivre; retirez la casserole du feu.

Versez-y la farine en une seule fois, mélangez rapidement et remettez à feu doux.

Retirez une seconde fois la casserole du feu et ajoutez les œufs, l'un après l'autre, à la pâte.

Ajoutez ensuite la purée de chou-fleur et le gruyère râpé.

Faites à la cuillère de petites boules que vous plongerez dans l'huile de friture bien chaude.

Égouttez les petits-choux et servez-les aussitôt ou mettez de côté et faites-les réchauffer deux minutes au four avant de servir.

TARTE AU CHOU FLEUR

Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- un demi-litre de lait
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 3 œufs
- 150 g de fromage (comté ou bleu)
- une pâte feuilletée ou brisée
- sel, poivre, noix de muscade

Couper le chou-fleur en petits bouquets, les laver.

Cuire le chou-fleur à l'eau ou à la vapeur.

Réaliser une béchamel avec le lait, le beurre et la farine: faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole, ajouter la farine d'un seul coup et remuer avec un fouet. Ajouter le lait et laisser épaissir à feu doux.

Ajouter de la noix de muscade râpée et assaisonner.

Mixer le chou-fleur avec la béchamel. Ajouter les œufs et continuer de mixer quelques secondes.

Foncer un moule à tarte. Répartir cette préparation sur la pâte.

Ajouter le fromage coupé en tous petits cubes.

Cuire à four chaud (200°C) pendant 45 min.



LES JARDINS DU GIESSEN



CHOU FLEUR

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Ingrédients :

- 1 kg de chou-fleur,
- 50 g de beurre,
- 30 g de farine,
- 30 cl de lait,
- 15 cl de crème fraîche,
- 100 g de gruyère râpé,
- muscade, sel, poivre.

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, lavez les petits bouquets et égouttez-les. Plongez les dans de l'eau bouillante salée et faites les cuire 20 min. Égouttez les. Préchauffez le gril du four. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, jetez y la farine d'un seul coup et laissez cuire environ 5 min, sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

Incorporez le lait en filet, en remuant constamment pendant environ 10 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporez la crème fraîche, 60 g de gruyère râpé et 1 pincée de muscade. Salez, poivrez et mélangez. Beurrez un plat à gratin et y disposer les bouquets de chou-fleur, couvrez de sauce et parsemez du reste de gruyère. Enfourez et faites gratiner environ 20 min. Servez.

BEIGNETS DE CHOU-FLEUR

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de chou-fleur
- 125 g de farine
- 1 œuf entier
- 3 dl de lait environ
- sel, poivre

Faire blanchir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit croquant. Égoutter et laisser de côté.

Mélanger dans un saladier 125 g de farine avec l'œuf.

Ajouter le lait jusqu'à obtenir une pâte souple.

Ajouter une pincée de sel et de poivre.

A l'aide d'une cuillère prendre des morceaux de chou-fleur et les tremper dans la pâte à beignets et les mettre dans la friture pendant 9 à 11 min environ.

Déguster avec de la viande en sauce.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



CHOU FLEUR



Recette



Recette