

## Recette facile

# GRATIN DE CHOU-FLEUR AUX LARDONS ET COMTÉ

- **Énergie** : 469.8 kcal
- **Protides** : 22.8 g
- **Lipides** : 32.5 g
- **Glucides** : 18 g



10 minutes



50 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 500g d'eau
- \* 200g de lardons fumés
- \* 1 chou-fleur, détaillé en bouquets
- \* 100g de comté râpé
- \* 50g de beurre
- \* 400g de lait
- \* 40g de farine de blé
- \* Sel et poivre

## USTENSILES

- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 cuiseur vapeur
- \* 1 plat à gratin
- \* 1 casserole
- \* 1 balance
- \* 1 fouet
- \* 1 maryse

## ÉTAPES

**1** Cuisez à la vapeur les lardons et le chou-fleur pendant 20 minutes.

**2** Transvasez le chou-fleur et les lardons dans un plat à gratin.

**3** Préchauffez le four à 180°C (Th. 6°).

**4** Faire une béchamel. Mettez le beurre à fondre dans une casserole, puis sortez le et mélangez-le à la farine en remuant énergiquement. Replacez la casserole sur le feu, laissez cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Puis, versez le lait en continuant de mélanger à l'aide d'un fouet. Continuez de faire chauffer la préparation jusqu'à ébullition, sans vous arrêter de remuer. Quand la béchamel se met à bouillir, laissez cuire 2 à 3 minutes, en continuant de mélanger. Il ne faut jamais vous arrêter. Assaisonnez ensuite la préparation avec du sel et du poivre.

**5** Versez la sauce sur le chou-fleur et les lardons, puis saupoudrer de fromage râpé. Enfournez et cuire 20 à 25 minutes. Servir aussitôt.