Fiche cookeo gratin chou fleur

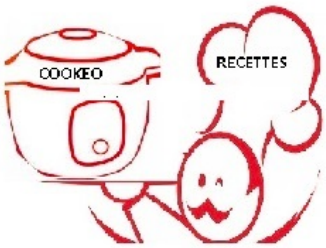
Fiche cookeo gratin chou fleur

315 CAL 8 PP 10 SP

Cookeo

Moulinex

Gratin de chou fleur



315 CAL **8 PP** **10 SP**

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur
1 cuillère à soupe de moutarde
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre
140 g de gruyère râpé
200 g d'oignons
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat.
Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .
Préchauffez votre four à 180 ° .
Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve .
Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.
Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .
Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/