

Gratin chou fleur style ww cookeo



Gratin chou fleur style ww cookeo

180 CALORIES 4 PP 5 SP

Une recette cookeo de gratin inspirée d'une recette ww avec quelques légères modifications.

Ingédients pour 4 personnes

1 chou-fleur ou 1KG de chou-fleur congelé

2 oignons

2 cuillères à soupe d'huile

250 ml de lait

70 g de gruyère râpé

25 g de fécule de maïs

Sel

Poivre

200 ml

Préparation

Diluez la maïzena dans de l'eau

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les fleurettes de chou-fleur dans un plat qui va au four.

Passez en mode dorer

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Versez le lait dans la cuve, ajoutez la maïzena pour faire épaissir.

Salez et poivrez.

Versez la béchamel obtenue sur les fleurettes de chou-fleur.

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez 25 mn à 200 °

Servez chaud