



## Crêpinette avec son chou-fleur au fromage

### PLAT

Pour 4 personnes

### INGREDIENTS

- 1kg de chou-fleur
- 1 fromage gaderon
- 4 crêpinettes
- 50cl de lait
- 50g de beurre
- 30g de farine
- fromage rapé
- une pincée de noix de muscade
- sel, poivre

### RECETTE

Nettoyer et séparer le chou-fleur en bouquets de taille égale. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Y plonger les bouquets de chou-fleur et laisser cuire pendant 15 minutes.

Quand la cuisson est terminée, égoutter les fleurons de chou-fleur et les déposer dans un plat allant au four. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajouter la farine en une seule fois et bien remuer jusqu'à obtenir un roux. Verser petit à petit le lait dans le roux tout en remuant bien et laisser cuire jusqu'à obtenir une sauce béchamel bien lisse et épaisse.

Ajouter la muscade en poudre, du sel et du poivre, mélanger.

Ôter la casserole du feu et verser la sauce béchamel sur les fleurons de chou-fleur dans le plat.

Parsemer le tout de fromage râpé et mettre sous le grill du four 5 à 10 minutes pour faire gratiner.

Faire cuire les crêpinettes dans une poêle beurrée. Servir éventuellement accompagné de pommes de terres cuites.

### COMMENTAIRES

- **Difficulté** : facile - moyen – difficile
- **Temps de préparation** : 30 minutes
- **Temps de cuisson** : 30 minutes
- **Appréciation** : Délicieux !

### Les ateliers de l'envolée

- *Eléonore*
- *Bertrand*
- *Damien*
- *Antonino*

Date : 01 juin 2017

