

Gratin-soufflé de chou-fleur

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 30 minutes.

Ingrédients :

1 chou-fleur
6 œufs
100 g de crème fraîche
Sel, poivre
Noix de muscade

Etape 1 :

Préchauffer le four à 180°c (thermostat 6).

Etape 2 :

Faire cuire le chou-fleur coupé en petits bouquets à la vapeur 5 min. Le réduire ensuite en purée en l'écrasant à la fourchette.

Etape 3 :

Incorporer les jaunes d'œufs et la crème fraîche à la purée de chou-fleur, ainsi que le sel, le poivre et la noix de muscade.

Etape 4 :

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et l'ajouter délicatement à la purée sans faire retomber les blancs.

Etape 5 :

Beurrer un moule à gratin, y verser la préparation.

Etape 6 :

Faire cuire 30 minutes au four.