



GRATIN DE CHOU-FLEUR

Recette réalisée par Dominique de Bellevue

INGREDIENTS

Chou fleur
500g de lait d'amande
40g de pois chiches
40g d'huile d'olive
Curry
Fromage (mozzarella,
parmesan)

DIRECTIONS

- Faire cuire le chou-fleur dans l'eau bouillante.
 - Faire une sauce béchamel à indice glycémique bas : dans une casserole, mettre l'huile d'olive et y ajouter la farine et on ajoute le lait petit à petit en faisant réduire la sauce.
 - On ajoute le curry.
 - Dans un plat à gratin, on fait une couche de chou-fleur, on ajoute la sauce par dessus, puis enfin le fromage pour gratiner le tout.
 - Mettre dans un four chaud pendant 30 minutes.
-