

GRATIN SOUFFLE DE CHOU FLEUR



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Vitesse Cuillère

Ingrédients :

- 600gr de fleur de chou-fleur
- 5 pommes de terre moyennes
- 2 œufs
- 50 g de crème liquide
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre, et épices au choix

Préparation :

- Mettre 1 litre d'eau 5 minutes Varoma vitesse 2.
- Pendant ce temps préparer le chou-fleur ainsi que les pommes de terre (couper plus ou moins de la même grosseur)
- Mettre les légumes dans le bol 20 minutes Varoma vitesse cuillère sens inverse saler.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Réserver.
- Égoutter les légumes dans le panier et renverser les à nouveau dans le bol.
- Ajouter 50 g du fromage réservé puis ajouter les jaunes ainsi que la crème et mixer 30 à 40 secondes vitesse 4 Réserver la purée obtenue.
- Laver le bol, placer le fouet, les blancs et 1 pincée de sel 3 minutes à vitesse 4 à 37°
- Mélanger délicatement les blancs à la purée.
- Mettre le mélange dans un grand moule ou dans des ramequins (pour moi) saupoudrer du fromage restant, puis enfourner 30 minutes à 210°.

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>