

Gratin de choux-fleurs (béchamel à la farine de maïs)



Voici pour terminer la semaine une recette salée ! Un délicieux gratin de choux-fleurs pour lequel j'ai remplacé la farine blanche par de la farine de maïs dans sa béchamel. Je parle bien de farine et non de fleur de maïs, à ne pas confondre !! La farine de maïs se marie très bien avec les choux-fleurs et ça donne un petit goût en plus à ce gratin.

Pour environ 6 personnes

Ingrédients:

750g de choux-fleurs (j'ai pris en surgelé)

Pour la béchamel à la farine de maïs:

45g de beurre

35g de farine de maïs

375g de lait chaud

60g de gruyère râpé

1c. à café rase de sel

Poivre

Préparation:

Faites cuire les choux-fleurs dans une casserole d'eau bouillante salée environ 20-25min. Puis égouttez-les et placez-les dans un plat à gratin de taille moyenne.

Préchauffez le four à 220°C.

Préparez la béchamel à la farine de maïs:

Faites fondre le beurre dans une casserole. Une fois fondu, ajoutez en une seule fois la farine de maïs et remuez bien avec une cuillère en bois de façon à obtenir un roux.

Ajoutez alors peu à peu le lait et fouettez avec un fouet pour rendre homogène la préparation. Laissez cuire tout en mélangeant au fouet jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Ajoutez la moitié du gruyère râpé, le sel et le poivre puis mélangez.

Versez la béchamel sur les choux-fleurs, parsemez le restant de gruyère râpé et enfournez pour 15 à 20min, jusqu'à ce que le dessus du gratin soit bien doré.

Servez dès la sortie du four.