

Gratin de chou-fleur



Ingrédients pour 1 portion

1	Calshake® POWDER Neutre
1/2	chou-fleur
25 g	beurre
25 g	farine de blé
75 g	fromage râpé
240 ml	lait entier 3,5% sel, poivre

Valeurs nutritives par portion

Energie.....	625 kcal
Protéines.....	20,0 g
Glucides.....	50,0 g
Lipides.....	38,0 g



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger Calshake POWDER Neutre comme d'habitude avec le lait. Faire cuire le chou-fleur à l'eau salée. Ajouter Calshake POWDER Neutre, le beurre et la farine dans une casserole et faire chauffer tout en remuant jusqu'à obtention d'une masse homogène. Ajouter le fromage et mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Mettre le chou-fleur dans un plat à gratin et couvrir avec la préparation au fromage. Cuire au four à env. 180 °C jusqu'à coloration de la surface.