




CHOU-FLEUR ÉPINARDS GRATINÉS AU SÉSAME

Un duo de légumes à la cuisson modérée : la vapeur pour le chou-fleur et des épinards crus. La fin de cuisson est juste un passage rapide au grill pour dorer les graines de sésame et révéler toute leur saveur.

1 chou-fleur
200 gr épinards
500 ml lait d'amande (ou autre lait végétal)
30 gr maïzéna
1 càs purée de cajou
Sel - poivre

Noix de muscade
4 càs graines de sésame



 15 minutes
 15 minutes
 4 portions



1. Détailler le chou-fleur en bouquets que l'on rince avant de les passer à la vapeur (10 minutes sans pression, vapeur douce)



2. Émincer les épinards préalablement lavés et essorés



3. On obtient un beau volume qui réduira très vite à la moindre chaleur



4. Préparer une sauce béchamel avec le lait végétal végétal, que l'on verse dans une casserole



5. Préparer un roux avec la maïzéna dans un bol



6. Ajouter un peu de lait végétal à la maïzéna pour la dissoudre



7. Puis verser le roux dans la casserole de lait de soja froid



8. Ajouter à la casserole l'assaisonnement : sel, poivre, noix de muscade



9. Mettre à chauffer à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface de cette sauce épaissie



10. Ajouter la purée de cajou pour matière grasse après la cuisson et bien mélanger



11. Verser les épinards par poignée dans la sauce béchamel chaude et mélanger au fur et à mesure



12. Bien mélanger le tout



13. Le chou-fleur cuit, écraser à la fourchette dans un récipient à fond plat de préférence



14. Mélanger le chou-fleur écrasé aux épinards à la crème



15. Reverser le tout dans un plat à gratin



16. Lisser la surface à la cuillère



17. Saupoudrer de graines de sésame



18. Passer sous le grill 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les graines commencent à colorer sur toute la surface, mais pas trop pour ne pas brûler



19. Servir chaud