




GRATIN DE CHOU-FLEUR CREME VEGAN

GRATIN DE CHOU-FLEUR CREME VEGAN est une préparation à base de chou-fleur, pommes de terre, purée de cajou, douce et consistante. Une bonne alternative à la purée de pommes de terre.

2 chou-fleur
4-5 Pommes de terre
3-4 càs purée de cajou
noix muscade, sel-poivre
2-3 càs chapelure de riz
1 càs huile de coco



 15 minutes
 10 minutes
 4-6 portions



1. Cuire les pommes de terre coupées grossièrement et le chou fleur en bouquets, à la vapeur environ 10 minutes



2. Une fois cuits, écraser le tout à la fourchette, grossièrement aussi pour ne pas avoir de texture trop fluide.



3. On peut étaler le tout dans un plat à gratin en attendant la crème



4. Diluer la purée de noix de cajou (ou autre purée -amandes, sesame..) dans 50 cl d'eau (1/2 litre) sur feu doux



5. Chauffer jusqu'à ce que le mélange bouillonne (garant d'une dilution totale)



6. Le mélange est devenu épais un peu comme une bechamel (Sinon, préparer une béchamel avec un lait végétal et de la féculé de pomme de terre ou maïzena qui nécessitera un peu de cuisson). Puis assaisonner (sel, poivre, noix de muscade)



7. Verser la crème sur les légumes



8. Une bonne quantité de crème rendra le tout plus onctueux et goûteux en raison de l'apport en matière grasse.



9. Mélanger le tout de façon homogène



10. Faire des dessins à la fourchette sur la surface



11. Ajouter de la chapelure de riz (ou préparer de la chapelure avec du pain sans gluten à la râpe)



12. Ajouter de manière bien répartie, des petites billes d'huile de coco pour obtenir un gratiné doré



13. Laisser dorer la surface, en position gratin du four, jusqu'à obtenir une belle couleur brune



14. Le plat est prêt. Déguster avec une salade verte ou d'autres légumes verts.