

# Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour une recette de saison que vous pouvez aussi bien utiliser pour le quotidien qu'en accompagnement de menus de fête. Si vous appréciez la simplicité, venez. ☐

Dès qu'arrive Novembre, mes gourmands deviennent amateurs de chou fleur. Ils l'apprécient autant cuisiné en galettes qu'en poêlée, et présentent une nette préférence pour le « classique » gratin de chou fleur bien réconfortant. La saveur douce du chou mélangé au fondant d'une béchamel a souvent un côté rassurant qui sied aux soirées d'hiver. Ayant plusieurs dizaines (centaines ?) de ces gratins au compteur, j'ai testé différentes variantes afin de trouver une qui se hisse dans le haut de la cuisine de ménagère. C'est l'exemple de celui-ci.

Ce gratin de chou fleur se distingue par deux éléments : 1) La béchamel est fortement allégée en texture en remplaçant la farine par de la maïzena. 2) la sauce est parfumée avec de la moutarde à l'ancienne qui apporte une petite touche piquante et poivrée. Ce gratin est un de mes petits succès, et marche toujours très bien auprès des amis ou des repas festifs.

J'avais donc envie de partager l'idée avec vous. J'espère que cela vous plaira ou vos inspirera.

Bonne journée !

*- Gratin de chou fleur -  
à la moutarde à l'ancienne*



Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne

## Recette : Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne

Saison de la recette : Octobre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

### # Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 beau chou fleur ou 2 petits
- 500 ml de lait
- 100 g de crème
- 30 g de maïzena
- 1 grosse cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
- noix de muscade
- sel, poivre

### # Réalisation

- Détachez les fleurettes de chou fleur puis lavez les soigneusement
- Faites les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles aient la texture que vous appréciez : Comptez 10-15 minutes pour une texture croquante, 20 à 25 minutes pour une texture fondante.
- Égouttez le chou-fleur puis déposez dans un plat à gratin. Salez et poivrez légèrement.
- Dans une petite casserole, placez le lait, la crème, la maïzena, la moutarde, sel, poivre, noix de muscade puis mélangez au fouet.
- Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la préparation prenne.
- Versez la crème sur le chou fleur en répartissant de manière à bien couvrir tout le plat. (1)
- Enfournez pour 20-25 minutes à 180°C (en haut du four pour que cela gratine).

Servez chaud.

### # Astuces

- (1) A l'avance : si vous voulez préparer le gratin à l'avance et le réchauffer au dernier moment, arrêtez vous à cette étape. Il faudra sans doute cuire au four pendant 30-35 minutes pour tout réchauffer.
- Variante : Si vous souhaitez un gratin où le goût du chou-fleur est fortement adouci pour des petits gourmands ou pour accompagner un plat

doux, ajoutez 1 cuillerée à soupe rase de miel d'acacia.

- *Version végétale* : Vous pouvez remplacer le lait et crème de vache par du lait/crème d'avoine ou d'amande.
- *Accompagnement de* : Viandes blanches, canard pour les amateurs de viandes.



© Au Fil du Thym

Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne

---