



Gratin de chou-fleur au fromage et échine de porc

Accompagnés d'une purée de pommes de terre fondante



Chou-fleur ✨



Oignon ✨



Pommes de terre farineuses



Graines de moutarde jaune



Curry



Persil frisé frais ✨



Chapelure panko



Fromage mi-vieux râpé ✨



Crème à fouetter ✨



Échine de porc désossée ✨

Total pour 2 personnes :
50 min.

Facile

Consommer dans
les 5 jours

Le remède à une journée de novembre maussade et froide ? Un gratin de chou-fleur à la sauce blanche, évidemment ! Aujourd'hui, vous allez revisiter ce classique de la cuisine de grand-mère en lui apportant une touche du Moyen-Orient, puisque la sauce est assaisonnée avec un soupçon de curry et des graines de moutarde. Bon appétit !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, bol, écumoire, presse-purée et sauteuse.

Recette de **gratin de chou-fleur au fromage et échine de porc** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **chou-fleur**. Coupez les bouquets en fleurettes et les tiges en morceaux. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites précuire le **chou-fleur** 6 à 8 minutes à couvert. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Retirez le **chou-fleur** de la poêle à l'aide de l'écumoire et réservez-le ★.



2 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen et faites dorer l'**oignon** 5 à 7 minutes. Ajoutez le **curry** et les **graines de moutarde**, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ciselez le **persil**. Dans le bol, mélangez le **persil**, la **chapelure** et ⅓ du **fromage**.



3 CUIRE LE CHOU-FLEUR

Portez à nouveau à ébullition l'eau de la casserole avec couvercle. Ajoutez les **pommes de terre**, couvrez et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ajoutez la **crème à fouetter**, le reste du **fromage**, une pincée de poivre et une bonne quantité de sel à la sauteuse contenant l'**oignon**, puis laissez mijoter 2 à 3 minutes. Ajoutez le **chou-fleur** cuit à l'eau, mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Versez le tout dans le plat à four et recouvrez-le avec le **mélange à base de chapelure**. Enfourez le **chou-fleur** 15 à 20 minutes.



4 PRÉPARER LA VIANDE

Salez et poivrez l'**échine de porc**. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la même sauteuse à feu moyen-vif et faites saisir l'**échine** 1 à 2 minutes par côté. Retirez-la de la poêle et mettez-la dans le plat à four. Arrosez l'**échine** avec la graisse de cuisson de la poêle et enfourez-la durant les 5 dernières minutes de cuisson du **chou-fleur**.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait ou d'eau de cuisson pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne, puis salez et poivrez. Remuez bien.

★ **CONSEIL** : Vous allez utiliser cette eau pour cuire les pommes de terre : laissez donc la casserole sur le feu.



6 SERVIR

Servez la **purée** sur les assiettes. Disposez le **chou-fleur** à côté, de même que l'**échine** ★★.

★★ **CONSEIL** : S'il vous reste de la graisse de cuisson, arrosez-en la purée.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Graines de moutarde jaune (cc) 10	½	1	1½	2	2½	3
Curry (cc) 9) 10	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chapelure panko (g) 1	5	10	15	20	25	30
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème à fouetter (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Échine de porc désossée (110 g) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)						
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4119 / 985	595 / 142
Lipides total (g)	66	10
Dont saturés (g)	33,8	4,9
Glucides (g)	56	8
Dont sucres (g)	12,2	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,0	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri Moutarde

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !