

BOUCHEES DE CHOU FLEUR

- **Type de plat** : Garniture
- **Difficulté** : Très Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 20 min
- **Temps de cuisson** : 45 min
- **Pays** : France



Ingrédients pour 6 personnes

- **1 chou-fleur**
- **3 échalotes**
- **4 œufs**
- **20cl de crème fraîche**
- **400g de fromage blanc**
- **1 petite c.à café de muscade**
- **150g de fromage râpé**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre moulin**

Etapes de préparation

1. Nettoyer le chou-fleur et détacher les bouquets en retirant la partie dure. Dans une marmite avec l'eau bouillante salée, blanchir le chou-fleur 5mn. Égoutter.
2. Préchauffer le four 180°. Éplucher et émincer les échalotes. Faire revenir dans de l'huile d'olive, les échalotes et le chou-fleur ensemble pendant 5mn à feu doux.
3. Dans un saladier mélanger ensemble, les œufs, la crème fraîche, le fromage blanc, le sel, poivre et la noix de muscade. Ajouter les bouquets de chou-fleur (que vous avez détaché des parties dures) et le fromage râpé. Mélanger et verser dans des moules à muffins beurrés ou en silicone.
4. Enfourner pour 45mn environ, il faut que les bouchées soient bien dorées.

