

PAIN DE CHOU FLEUR SAUCE AURORE

- **Type de plat** : Garniture légumes
- **Difficulté** : Très Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 15 min
- **Temps de cuisson** : 15 + 40 minutes
- **Pays** : France



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 chou-fleur d'environ 1 kg
- 80 g d'emmental râpé
- 4 œufs
- 1 échalote
- Sel, poivre
- Beurre pour le moule

Pour la sauce aurore :

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 300 ml de lait (+ ou - selon la consistance désirée)
- 1 petite boîte de concentré de tomates

Déco : 2 ou 3 tranches de jambon blanc haché 1 bouquet de persil emmental râpé (facultatif)

Étapes de préparation

1. Lavez le chou-fleur. Détaillez-le en bouquets. Faites-le cuire 12 à 15 minutes dans un fait-tout rempli d'eau bouillante salée, à découvert.
2. Epluchez et ciselez l'échalote finement.
3. Égouttez les bouquets de chou-fleur et écrasez-les à la fourchette, ajoutez l'échalote ciselée
4. Dans une jatte, battez les œufs en omelette, ajoutez l'emmental râpé, salez, poivrez et incorporez-les à la purée de chou-fleur. Versez la préparation, en la tassant bien dans un moule à cake beurré. Faites cuire au bain-marie, à four moyen, pendant 40 à 45 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce : Faites une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Assaisonnez de sel et de poivre puis incorporez la sauce tomate. Mélangez bien.
Au moment de servir, démoulez le pain de chou-fleur sur un plat de service et nappez-le de sauce aurore.

