Betty Bossi

Préparation

Chou-fleur farci

Profil nutritionel par personne:
389 kcal
lip 17 g
glu 33 g
pro 27 g

easy
env. 35min
4 personnes

Choux-fleurs

2	petits **choux-fleurs** (d'env. 650 g), trognons entaillés en croix
1.5 cc	de **sel**

Farce

8	tranches de **pain de mie**, grossièrement haché, en réserver 3 c. à soupe
150 g	de **petits dés de jambon**
0.5	bouquet de **persil plat**, finement haché
4	**oeufs**
un peu	de **poivre de Cayenne**
0.75 cc	de **sel**
un peu	de **poivre**
0.5 cc	de **sel**
2 cs	d' **huile d'olive**

Comment c'est fait:

1. Placer un panier-vapeur dans une grande casserole, remplir d'eau juste en dessous du fond du panier. Mettre les choux-fleurs, saler, laisser cuire env. 25 min à couvert sur feu moyen en tenant croquant. Evider les choux-fleurs (voir «Tour de main»).

Comment c'est fait:

2. Pétrir à la main pain de mie, jambon, persil et oeufs, hacher grossièrement l'intérieur du chou-fleur, incorporer, saler, poivrer.
3. Saler l'intérieur des choux-fleurs évidés, répartir la farce, tasser. Poser les choux-fleurs dans les bols sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Moule:
Pour deux bols réfractaires, chemisés de papier cuisson

Finition:
faire gratiner env. 40 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C. Répartir sur le papier cuisson les croûtons de pain réservés, à côté des bols, arroser d'huile d'olive, poursuivre la cuisson env. 5 minutes.

©2015 | Betty Bossi SA | Pour plus d'informations et des conseils au sujet de nos recettes, vous obtenez l'Atelier de cuisine:
T 0900 488 488 | CHF 1.19/min | F + 41 (0)44 209 19 22 | www.bettybossi.ch «Atelier de cuisine» | heures d'ouverture lu. à ve. 8.30 à 12.00

Présentation:
démouler les chouxfleurs sur un plat, parsemer avec les croûtons.

Pour gagner du temps:
faire cuire les choux-fleurs entiers env. 10 min dans l'autocuiseur, sur le premier repère.

Tour de main:
poser délicatement les choux-fleurs cuits, rosettes en bas, dans les bols chemisés. Les évider avec une cuillère parisienne en gardant env. 3cm d'épaisseur. A défaut de bols de taille adaptée, façonner des rouleaux de papier cuisson, maintenir avec un trombone et poser au fond du bol pour bien caler les choux-fleurs.

©2015 | Betty Bossi SA | Pour plus d'informations et des conseils au sujet de nos recettes, vous obtenez l'Atelier de cuisine:
T 0900 488 488 | CHF 1.19/min | F + 41 (0)44 209 19 22 | www.bettybossi.ch «Atelier de cuisine» | heures d'ouverture lu. à ve. 8.30 à 12.00