



Ograten Chou-Fleur

Karnabahar Ograten



1 chou-fleur moyen
200 gr de viande hachée
1 oignon sec
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 cuillère à café de sel
1 café tasse d'huile végétale
1 tasse d'eau
Pour la sauce:
2 tasses d'eau
2 cuillères à soupe de farine
1,5 cuillères à soupe de beurre
1 œuf
1 pincée de fromage fraîchement râpé
1 cuillère à café de sel

Séparez le chou-fleur en quelques gros morceaux. Placez dans une casserole, rajoutez de l'eau chaude, quelques gouttes de jus de citron et une tranche de pain rassis.

Pendant que le chou-fleur bouilli, de l'autre côté, faites cuire à moyenne température, un oignon coupé finement.

Rajoutez de la viande hachée, faites cuire jusqu'à qu'elle absorbe sont liquide. Rajoutez de la pâte de tomate et du sel. Faites cuire quelques minutes, puis rajoutez de l'eau chaude et fermez la casserole. Faites cuire pendant 10 minutes.

Faites cuire pour la sauce, de la farine et du beurre dans un petit bol pendant 2-3 minutes. Rajoutez du lait froid et du sel. Faites cuire en mélangeant.

Rajoutez du fromage râpé juste avant de retirer du feu. Quand elle refroidie, rajoutez un œuf puis mélangez.

Séparez les choux fleurs en plus petit morceaux. Placez dans un petit plat.

Laissez le mélange de viande puis étalez la sauce dessus.

Coupez en forme de carré dès la sortie du four puis servez chaud.

N-B; Le pain rassis posé sur le chou-fleur permet au chou-fleur, de garder son odeur naturelle.