



Chou-fleur Au Four

Fırında Karnabahar



1 grand chou-fleur
1 gros oignon
1,5 cuillère à soupe de pâte de tomate
1,5 tasses d'eau chaude
4 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
Pour la sauce Başemel;
2 tasses de lait
2 cuillères à soupe de farine
3 cuillères à soupe d'huile végétale
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
Pour la surface ;
1 tasse de fromage râpé

- # Séparez le chou-fleur en petit morceau. Laissez bouillir dans l'eau au citron.
- # Pendant ce temps, coupez les oignons finement, laissez cuire dans 4 cuillères à soupe d'huile.
- # Rajoutez de la pâte de tomate et du sel écrasé dans une tasse d'eau. Laissez bouillir quelque minutes puis retirez du feu.
- # Placez les chou-fleurs dans un plat de cuisson puis versez le mélange dessus.
- # Laissez refroidir le chou-fleur puis préparez la sauce. Mettez dans une casserole, de l'huile et de la farine.
- # Laissez cuire à moyenne température, rajoutez du lait froid, puis laissez cuire en mélangeant régulièrement. Rajoutez du sel et du poivron noir puis retirez du four.
- # Versez la sauce sur le chou-fleur qui est dans le plat. Rajoutez enfin du fromage râpé puis laissez cuire au four à 180 degrés jusqu'à la grillade.
- # Servez chaud.

N-B; Le chou-fleur bouilli dans l'eau au citron permet de laisser le chou-fleur blanc.