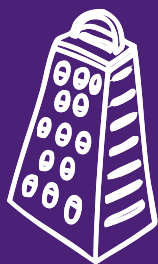


CHOU-FLEUR AU FROMAGE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	344	333	329	309
Lipides	g	34,4	32,3	30	23,9
Glucides	g	3,1	5,6	9,5	18,1
Protéines	g	5,5	5,1	5,3	5,4



		4:1	3:1	2:1	1:1
Chou-fleur cuit dans de l'eau non salée	g	70	70	70	70
Pommes de terre	g	0	0	25	70
Farine de maïs type Maïzena®	g	0	3	3	5
Huile	mL	12	12	11	9
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	24	24	24	24
Emmental râpé	g	5	5	5	5
KetoCal® 4:1 Neutre	g	16	13	11	5
Eau	mL	15	15	15	15



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **20 min.**



plats cuisinés

CHOU-FLEUR AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).
- Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Découper le chou-fleur en petits bouquets et le cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min. L'égoutter et le placer dans un plat à four.
- Verser la crème fraîche, l'huile, le **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine), la moitié de l'emmental et l'eau dans une poêle. Remuer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde.
- Verser la sauce au fromage obtenue sur le chou-fleur et saupoudrer le plat avec le fromage restant.
- Placer le plat sous le grill du four pendant 10 minutes (jusqu'à coloration).