

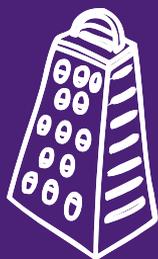
CHOU-FLEUR AU FROMAGE

Énergie	kcal	344
Lipides	g	34,4
Glucides	g	3,1 (3 parts)
Protéines	g	5,5



pour 3,1 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Chou-fleur cuit dans de l'eau non salée	g	70	ou plus
	Huile	mL	12	
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	24	
	Emmental râpé	g	5	
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	16	
	Eau	mL	15	



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



plats cuisinés

CHOU-FLEUR AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).
- Découper le chou-fleur en petits bouquets et le cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min. L'égouter et le placer dans un plat à four.
- Verser la crème fraîche, l'huile, le **KetoCal® 4:1**, 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).