

Chou-fleur muffiné

Le chou-fleur, c'est délicieux en gratin, en soupe, mais j'aime bien varier les plaisirs et les façons de le préparer (comme tous les ingrédients d'ailleurs) c'est encore mieux! Je me suis donc inspirée cette fois-ci de la recette proposée il y a quelques jours par [Moussetic](#).

Pour 12 muffins, il faut avoir dans sa cuisine:

- 4 oeufs
- 1 chou-fleur
- sel, poivre.
- une grosse poignée de fromage râpé

Laver le chou-fleur et le faire cuire à la vapeur.

Préchauffer le four à 160°C

Lorsqu'il est bien cuit, le saler (ne pas hésiter à mettre plusieurs pincées) et l'écraser en purée.

Ajouter les jaunes d'oeufs.

Poivrer et au besoin saler à nouveau.

Battre les blancs en neige et les incorporer ensuite au mélange.

Verser dans les moules à muffin et faire cuire 20 min.

Petites remarques:

J'ai ajouté des morceaux d'olives, comme le suggérait moussetic. Chaud, on ne sentait alors pas assez le goût du chou-fleur. Froid c'était très bon.

J'ai envie de réessayer avec d'autres ingrédients comme le cumin qui se marie bien avec le chou-fleur, peut être avec des lardons ou encore avec du thym, de la muscade... On verra. En tous les cas, la base de la recette est très sympa!