

# Charlotte au chou fleur



300 g de fleurettes de chou-fleur  
1 œuf entier + 1 jaune  
40 g de farine  
15 cl de lait  
45 g de parmesan  
20 g de beurre  
1 pincée de muscade râpée  
sel, poivre

Faites cuire les fleurettes de chou-fleur pendant 10 mn à la vapeur. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Mélangez dans le bol la farine, l'œuf + le jaune, le lait, 35 g de parmesan, 10 g de beurre fondu, sel, poivre et la muscade. mixez bien le mélange, puis incorporez les fleurettes de chou-fleur mixez pour obtenir une crème

Faites fondre 10 g de beurre. Avec un pinceau, beurrez des moules en silicone puis saupoudrez-les d'un peu de parmesan. Remplissez-les du mélange au chou-fleur et faites cuire 15 mn au four. Laissez reposer 5 mn dans le four chaud et démoulez. Dégustez chaud ou tiède.

j'ai rajouter des petits pois frais et des asperges, j'ai mixez au thermomix avec un peu de crème fraiche la moitié des petits pois



Imprimer la recette