

## CHOU-FLEUR GRATINÉ ET BACON

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de chou-fleur, cru
- 100 grammes de préparation culinaire "crème de soja" ou 100 grammes de crème épaisse, rayon frais ou 100 grammes de crème d'avoine
- 25 grammes de bacon en tranches
- 10g de beurre
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 grande portion de cheddar (80 g)
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Retirez les feuilles du chou-fleur et séparez-le en petits bouquets. Ajoutez les bouquets de chou fleur à l'eau bouillante et cuisez pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 2° Hachez finement la ciboulette et mettez une cuillère à café de la préparation de côté. Dans un bol, mélangez la crème et la ciboulette.
- 3° Préchauffez votre four à 180°C
- 4° Égouttez le chou-fleur une fois cuit.
- 5° Cuisez le bacon dans une poêle pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez refroidir.
- 6° Mettez le chou-fleur dans un bol et faites-en de la purée à l'aide d'un mixeur manuel. Ajoutez le beurre et l'ail haché et remuez la purée. Ajoutez le mélange de crème ainsi que la moitié du cheddar. Mélangez à l'aide d'une cuillère et assaisonnez avec du sel et poivre.
- 7° Mettez le chou-fleur dans un plat à gratin et saupoudrez-le du cheddar restant. Cuisez pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu. Saupoudrez le plat du reste de ciboulette et émiettez le bacon sur le dessus.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (371 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	353 kcal	18 %
LIPIDES	7 g	26 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	74 %
CHOLESTÉROL	20 mg	73 mg	24 %
SODIUM	118 mg	437 mg	18 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
PROTÉINES	5 g	19 g	—