



# Gratin de chou-fleur et pommes de terre et saucisse de porc servis avec une sauce au fromage et oignon

45 min. • À consommer dans les 5 jours



Chou-fleur



Pomme de terre à chair ferme



Gousse d'ail



Noix de muscade



Saucisseermière



Lait



Oignon



Gouda Mi-Vieux râpé



Chapelure Panko



Persil frais

## Ingrédients de base

Beurre, poivre et sel, farine

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, casserole en inox, fouet, poêle avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Saucisseermière* (pc)	1	2	3	4	5	6
Lait* (paquet) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	40	75	115	150	190	225
Chapelure Panko (g) 1)	12	25	37	50	62	75
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	4	6¼	6½
-------------	----	----	----	---	----	----

Poivre et sel (à votre goût)

Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
-------------	---	---	---	---	---	---

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4044/967	476/114
Lipides total (g)	52	6
Dont saturés (g)	27,3	3,2
Glucides (g)	76	9
Dont sucres (g)	17,8	2,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	1,3	0,2

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition. Coupez les bouquets du **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez une pincée de **noix de muscade** par personne à l'aide de la râpe fine.



## 4. Gratiner

Versez la sauce au **fromage** sur le **chou-fleur** et les **pommes de terre** dans le plat à four. Mélangez la **chapelure panko** avec le reste du **fromage**, puis saupoudrez-en la sauce. Faites gratiner 15 à 20 minutes (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Si votre four a une fonction gril, activez-la dans les 5 dernières minutes pour obtenir une belle croûte croustillante.



## 2. Cuire à l'eau

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez le **chou-fleur** lors des 5 dernières minutes. Égouttez-les et mettez les deux dans le plat à four. Laissez reposer quelque temps, puis salez et poivrez.



## 5. Cuire la saucisse

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en deux, puis en demi-rondelles. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir les **saucisses** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez l'**oignon**. Couvrez et prolongez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Remuez régulièrement (voir CONSEIL). Ciselez le **persil**.

**CONSEIL :** Si vous avez le temps de préparer un jus, retirez la saucisse de la poêle lorsqu'elle est prête, versez un filet d'eau dans la poêle contenant l'oignon, détachez les sucs de cuisson et laissez réduire à feu vif.



## 3. Préparer la sauce au fromage

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la petite casserole. Ajoutez l'**ail** et faites-le revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez 1 cs de farine par personne et faites cuire 1 minute de plus. Arrosez avec ½ du **lait** et remuez à l'aide du fouet jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du **lait**. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis ajoutez du poivre et du sel ainsi que la **noix de muscade**. Ajoutez la moitié du **fromage**, puis remuez bien. Retirez la sauce du feu.



## 6. Servir

Servez le gratin de **chou-fleur** et de **pommes de terre** avec la **saucisse** et les **oignons**. Garnissez le tout avec le **persil**.

**Bon appétit !**