



Chou-fleur à la béchamel, oeufs durs

Pour 2 personnes :

- 4 oeufs
- 500 g de chou-fleur surgelé
- 1/2 L de lait
- 20 à 25 g de Maïzena
- 60 g de Comté râpé
- sel
- poivre
- muscade moulue

Faire cuire les oeufs durs.

Pour n'avoir aucune difficulté à les écaler et pour qu'ils soient parfaitement cuits, je procède de la façon suivante :

faire bouillir de l'eau. Déposer délicatement les oeufs un à un dans l'eau à l'aide d'une cuillère à soupe et les faire rouler à l'aide de la cuillère dans l'eau sur eux-mêmes pour quelques tours. Cela permettrait au jaune de se recentrer dans l'oeuf. A la reprise de l'ébullition, compter 10 min tout pile de cuisson.

Pour stopper la cuisson et faciliter l'écalage des oeufs, les passer sous l'eau froide et les écaler sous l'eau froide. Dès que vous avez cassé l'oeuf, cherchez à décoller la fine pellicule sur le blanc de l'oeuf et là ça ira tout seul. Et voilà, vous obtenez de beaux oeufs bien écalés !

Pendant ce temps, cuire le chou-fleur à la vapeur 15 min. Bien assaisonner.

Préparer la béchamel en prélevant du lait froid sur le 1/2 litre de lait et mélanger ces quelques cuillères à soupe à la Maïzena.

Faire bouillir le reste du lait (encore une astuce, pour éviter que le lait ne crame au fond de la casserole, passer le fond de la casserole (l'intérieur) à l'eau froide avant d'y verser le lait).

Quand le lait bout, retirer du feu et ajouter la Maïzena diluée dans le lait froid. Mélanger, la sauce va épaissir. Si elle a du mal à épaissir remettre quelques instants sur le feu en remuant. Bien assaisonner et ajouter une pincée de muscade.

Dans un plat à gratin, mélanger les oeufs, le chou-fleur et la béchamel. Parsemer de Comté râpé et faire dorer sous le grill du four.

Servir chaud !

