



## Gâteau de chou-fleur



Une étrange recette trouvée sur le blog de [Laurence](#), à base de chou-fleur cru que l'on mixe en une fine poudre. Je connaissais cette technique pour le "[taboulé menteur](#)" mais cette recette mélange la semoule de chou-fleur à un appareil oeuf-fromage blanc-fécule, cuit directement au four. Le chou-fleur cuit aussi très bien de cette manière, on obtient un gâteau assez moelleux et épais, qui réconciliera le chou-fleur avec bon nombre de détracteurs ;).

Ingrédients (pour un moule à manqué de 20 cm de diamètre) :

- 1 petit chou fleur
- 400 g de fromage blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 40 g de maïzena
- 2 œufs
- 1 cuil à soupe de moutarde à l'ancienne
- une dizaine de brins de ciboulette
- 50 g de flocons d'avoine
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Ôter le trognon et les tiges du chou-fleur pour ne garder que les fleurs.

Passer le chou-fleur au mixeur quelques secondes : on obtient une fine semoule.

Fouetter les œufs avec le fromage blanc, la fécule, le sel et le poivre. Ajouter le chou-fleur mixé, les brins de ciboulette ciselés, le fromage et la moutarde. Mélanger le tout.

Verser l'ensemble dans un moule à manqué en silicone, parsemer de flocons d'avoine et enfourner pour 45 à 50 min de cuisson environ.

Démouler après la cuisson sur une assiette. Peut se servir froid ou chaud.

Le 01 Mai 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/05/01/index.html>