



POMMES DUCHESSES AU CHOU-FLEUR

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



30 pommes duchesses

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

ATKINS

Préparation totale = 13 parts

Kcal : 903 kcal

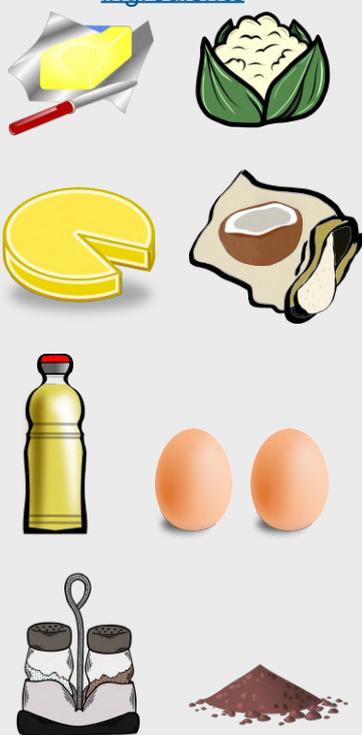
Lipides : 84,6 g

Glucides : 13 g

Protéines : 22,6 g

Nombre de parts de glucides
pour 1 pomme duchesse =
diviser 13 par le nombre de
pommes duchesses obtenues

Ingrédients



©Nutricia - Tous droits réservés

INGRÉDIENTS

- 54 g de beurre
- 400 g de chou-fleur cru
- 20 g de comté râpé
- 12 g de farine de noix de coco ($\Delta \leq 18$ g de glucides/100 g)
- 20 ml d'huile
- 2 œufs
- Sel, poivre et muscade

PRÉPARATION

Couper le chou-fleur en morceaux et le faire cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante.

Bien égoutter avant d'ajouter les œufs, le beurre coupé en morceaux, la farine de coco et l'huile. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant après chaque ajout (ou dans un blinder). Rajouter le comté râpé, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade en poudre. Bien mélanger. Laisser reposer 5 min pour que la farine de coco absorbe l'humidité.

Remplir la poche à douille avec la préparation et dresser les pommes duchesses sur une plaque (recouverte de papier sulfurisé) à l'aide d'une douille cannelée. A défaut de poche à douille, il est possible d'utiliser un sac de congélation auquel couper légèrement un angle une fois rempli.

Cuire 35 minutes au four à 180°C (adapter le temps de cuisson à votre convenance).