



CHOUSIFLETTE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



1 portion

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

ATKINS

1 portion = 3 parts

Kcal : 422 kcal

Lipides : 33,8 g

Glucides : 3 g

Protéines : 25,5 g



💡 Astuces 💡

* Il est possible d'adapter la quantité de reblochon et de lardons selon vos goûts.

* Il est possible de mettre plus ou moins de chou-fleur, sans oublier d'adapter les parts.



INGRÉDIENTS

- 50 g de lardons
- 1/5 de reblochon (environ 90 g)
- 150 g de chou-fleur cuit

PRÉPARATION

Diviser le chou-fleur en bouquets et les rincer.

Faire cuire le chou-fleur, soit à la cocotte-minute 5 minutes une fois que la soupape siffle, soit dans une casserole d'eau 10-12 minutes après ébullition.

Égoutter et peser 150 g de chou-fleur.

Faire revenir les lardons dans une poêle.

Déposer le chou-fleur au fond d'un plat, puis les lardons, et pour finir le reblochon coupé en tranches.

Faire cuire 10-12 minutes au four à 200°C jusqu'à ce que le reblochon soit fondu et la croûte croustillante.