

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018
« Les Bons Petits Plats de Francette »
Gâteau de Chou-fleur au Cumin et aux Noix
Plat Végétarien

Préparation : 20min, Cuisson : 45min, Pour 4 Personnes

Il vous faut : 300g de fleurettes de chou-fleur, 350g de fromage blanc, 50g de parmesan, 40g de fécule de maïs, 2 œufs, 50g de beurre (+ un peu pour le moule) 50g de cerneaux de noix, (+10g pour la décoration), 1 cuillère à café bombée de cumin en poudre, 1 cuillère à café bombée de curry, sel, poivre.

Réalisation de cette Recette :

Préchauffez le four à 160°. Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Lavez et séchez les fleurettes de chou-fleur. A l'aide d'un mixer (ou d'une râpe) réduisez le chou-fleur en semoule fine. Faites fondre au beurre.

Dans un grand contenant, cassez les œufs. Ajoutez le fromage blanc, la fécule de maïs, le parmesan, le curry et le cumin. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène puis incorporez le beurre fondu, les noix concassées et la semoule de chou-fleur (gardez l'équivalent de 2 cuillères à soupe pour la décoration). Salez et poivrez. Beurrez un moule à manqué de 20cm de diamètre environ. Versez la préparation dans le moule. Enfournez pour 40min. Sortez le Gâteau du four, laissez refroidir, démoulez le et parsemez le dessus de semoule de chou-fleur et de noix concassées.