

Recette facile

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE

- **Énergie** : 300 kcal
- **Protéines** : 10 g
- **Lipides** : 15 g
- **Glucides** : 35 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 petit chou-fleur
- * 4 pommes de terre
- * 200 ml de crème fraîche
- * 100 g de fromage râpé
- * Sel, poivre, muscade

USTENSILES

- * Plat à gratin
- * Casserole
- * Couteau
- * Planche à découper

ÉTAPES

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles et détacher les bouquets de chou-fleur.
- 3 Faire cuire les pommes de terre et le chou-fleur à l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- 4 Égoutter et disposer dans un plat à gratin.
- 5 Verser la crème fraîche par-dessus, assaisonner avec sel, poivre, et muscade. Saupoudrer de fromage râpé et enfourner pour 20 minutes.