

Gratin de pommes de terre et de chou-fleur pour tous les palais



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
45 min	1 45 h min	12 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 c. à soupe de beurre
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 c. à soupe de farine
- 2 tasses de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, coupé en cubes
- 1 1/2 tasse de 4 fromages Italiano râpés *Cracker Barrel*, divisée
- 2 c. à thé de thym frais, divisées
- 2 lb (900 g) de pommes de terre Yukon gold (environ 6), épluchées, coupées en tranches de 1/8 po d'épaisseur
- 3 tasses de petits bouquets de chou-fleur
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu

ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 400 °F.

Faire fondre le beurre à feu mi-vif dans une casserole moyenne. Ajouter l'oignon; cuire 3 min, en remuant souvent. Ajouter l'ail; faire revenir 1 min. Incorporer au fouet la farine; cuire 2 min, en remuant constamment. Ajouter graduellement le bouillon de poulet, en mélangeant bien après chaque ajout. Porter au point d'ébullition; cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant constamment.

Ajouter le fromage à la crème; cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il fonde complètement, en remuant constamment. Incorporer 1 t du fromage râpé et 1 c. à thé du thym; cuire à feu mi-doux 2 min ou jusqu'à ce que le fromage râpé fonde complètement, en remuant constamment. Retirer du feu.

Disposer en couches successives la moitié des pommes de terre et la moitié du chou-fleur dans une casserole peu profonde de 2 l vaporisée d'un enduit à cuisson; couvrir de la moitié de la sauce au fromage. Garnir du reste des légumes, de la sauce au fromage, du fromage râpé et du thym. Poivrer.

Cuire 1 h ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que la sauce soit bouillonnante, en découvrant le plat après 45 min.

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Pour rendre ce plat plus coloré et en rehausser la saveur, remplacez 3 des pommes de terre Yukon gold par 2 patates douces.

Nutrition

Portions

12 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 12 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	200
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	12g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	8g
---------------------------	----

Cholestérol	45mg
--------------------	-------------

Sodium	270mg
---------------	--------------

Glucides	18g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	3g
--------	----

Protéines	7g
------------------	-----------

Vitamine A	4 %DV
------------	-------

Vitamine C	35 %DV
------------	--------

Calcium	10 %DV
---------	--------

Fer	4 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.