



Croque-Monsieur au saumon fumé et au chou-fleur sans lait



Ingrédients

pour 4 croque-monsieur :

8 tranches de pain de mie maison

4 tranches de saumon fumé

1/2 chou-fleur

30g de beurre

Quelques cs de farine de riz complet (ou de farine de blé)

50 cl de bouillon de légumes (il en faudra moins, mais j'ai tendance à toujours trop préparer de liquide pour mes béchamels)

Quelques pincées de fromage râpé maison, type Ossau-Iraty ou Etorki

1/4 cc de muscade en poudre

sel et poivre du moulin

Nettoyez le chou-fleur, séparez-le en fleurettes et faites-les cuire à l'étouffée, dans une casserole à fond épais avec un peu d'eau.

Coupez le pain en fines tranches (pour du pain maison, pour du pain déjà tranché, il n'y a rien à faire).

Portez le bouillon de légumes à ébullition.

Faites fondre le beurre dans une casserole, retirez du feu et ajoutez la farine. Mélangez au fouet, ajoutez de la farine jusqu'à ce que le mélange ne soit plus humide. Mouillez avec une louche de bouillon, mélangez au fouet sur le feu, ajoutez à nouveau du bouillon, etc. Procédez ainsi jusqu'à la consistance voulue, ici, la béchamel doit être très très épaisse, elle se détendra un peu avec la purée de chou-fleur.

Mixez avec très peu d'eau le chou-fleur en purée, incorporez-la dans la béchamel. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la muscade en poudre.

Préchauffez le four à 250°C. Montez les croque-monsieur : sur 4 tranches de pain, posez les tranches de saumon fumé, étalez une grosse cs de béchamel, ajoutez un peu de fromage. Posez la 2^{de} tranche de pain sur le dessus, appuyez bien. Répartissez sur le dessus le reste de béchamel, parsemez de fromage de brebis râpé.

Enfournez jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Mon petit coin de cuisine 2009

<http://www.monpetitcoindecuisine.fr>

e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com