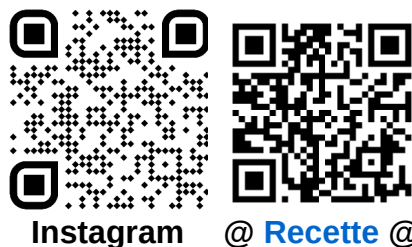


# Gratin de chou-fleur à la Fourme d'Ambert IG bas



34

## Ingrédients :

1	chou-fleur frais
2	oignons
200gr	lardons allumettes de bacon
150gr	fourme d'Ambert
60gr	farine d'orge mondée ou blé complet T150
3	œufs
40cl	lait végétal (avoine, cajou, épeautre,...)

Coupez les têtes du chou-fleur puis les cuire à la vapeur 30 à 35 minutes. Les déposer dans un plat à gratin

Émincez les oignons et le faire suer dans de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une légère coloration

Répartir dans le plat puis ajouter les allumettes de bacon et les morceaux de fourme d'Ambert

Dans un saladier, versez la farine d'orge mondé puis ajoutez un œuf, mélangez doucement pour éviter les grumeaux puis ajoutez les autres œufs

Versez la boisson végétale; salez et poivrez puis bien mélanger

Répartir la préparation dans le plat à gratin puis enfournez 25 minutes