

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

Tourte de chou-fleur au fromage et au curry



Nombre de personnes : 8 | Temps de préparation : 30 min |
Temps de cuisson : 1h45

Ingrédients

1 beau chou-fleur (700g) coupé en petits bouquets
2 càc de curry en poudre
3 càs d'huile d'olive
50g de beurre fondu
75g de farine
675 mL de lait
2 gousses d'ail écrasées
1 1/2 càs de moutarde
150g de comté râpé grossièrement
6 à 8 feuilles de pâte filo
Sel, poivre
1 càs de persil haché



Préparation

Étape 1 :

Préchauffer le four à 180°C. Tapisser de papier sulfurisé le fond et les côtés d'un moule à charnière rond de 23cm.

Étape 2 :

Mettre le chou-fleur sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisée, ajouter le curry, la moitié de l'huile, 1/2 càc de sel et beaucoup de poivre. Enfourner 20min. Les sortir du four et baisser la température à 170°C.

Étape 3 :

Pendant ce temps, préparer la béchamel : délayer la farine avec le lait et porter à ébullition. Laisser cuire 7min sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer l'ail, la moutarde, le fromage et 1/4 de càc de sel.

Étape 4 :

Dans un bol, mélanger le beurre fondu et l'huile restante.

Étape 5 :

Une à une, badigeonner la face exposée de chaque feuille filo avec le mélange beurre-huile et les déposer une à une dans le moule (côté beurré vers le haut), en la pressant légèrement pour la mettre en place.

Étape 6 :

Verser la moitié de la béchamel dans le plat avant d'y déposer le chou fleur rôti. Verser le reste de la béchamel et rabattre les bords de la pâte filo sur la garniture, sans recouvrir le centre de la tourte.

Étape 7 :

Enfourner pour 30min. Avec un torchon, dégager délicatement le cercle extérieur du moule à charnière et remettre la tourte au four pour 20-25min, jusqu'à ce que les bordures soient joliment dorées. Laisser reposer 15min.

Étape 8 :

Garnir de persil, servir chaud.