Gratiné de chou-fleur « Caliente »

Simple, relevé, parfumé et croquant.

30 min de préparation - 4 personnes.

5 gousses d'ail
1 morceau d'environ 3 cm de gingembre frais
1 chou fleur et ses jeunes feuilles
2 cuillèrées à soupe d'huile d'olive
1 cuil à soupe de graines de coriandre
Sel et poivre noir
15 cl d'eau bouillante
1 petite poingnée de gruyère râpé
2 cuil à soupe de parmesan râpé
2 cuil à soupe de chapelure.
1 belle pincée de piment de cayenne

1. Préchauffez le gril.
2. épluchez l'ail et le gingembre et hachez les finement.
3. Lavez le chou fleur, détaillez le bouquet et émincez les jeunes feuilles.
4. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une poêle munis d'un couvercle. Ajoutez l'ail, le gingembre puis le chou, salez, poivrez puis versez environ 15 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire 5 min à feu vif, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mélangez en milieu de cuisson.
5. Mélangez le gruyère, le parmesan, la chapelure et le piment de cayenne.
6. Répartissez le chou fleur dans un plat à gratin, recouvrez du mélange fromage-chapelure, puis faites gratiner sous le gril. Servez chaud.

Je l'ai accompagné de tagliatelles au petit épeautre parfumées avec un filet d'huile d'olive et un peu de ciboulette fraîche.
C'était délicieux ainsi, mais laissez vous guider par votre imagination !
Par exemple en utilisant d'autres légumes du panier :
- un fond de pommes terre en rondelles préalablement cuites à la vapeur
- des tagliatelles de carottes crues (découpées à l'aide d'un économe) mélangées au chou fleur avant le passage au gril, ca rajoute du croquant, de la couleur et des vitamines.

N'hésitez pas à me contacter pour tous détails supplémentaires : weve@hotmail.fr ou 06 82 12 44 63