



CASSEROLE au chou-fleur et tofu

De: Coop La Manne

Pour :

Temps de préparation :

Temps de cuisson : 40 minutes

Instructions

1:

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir le chou-fleur pendant 3 minutes. Passer à l'eau froide. Bien égoutter.

2:

Chauffer une poêle à surface antiadhésive à feu-moyen vif. Ajouter 1 cuillère à table de beurre et le chou-fleur. Faire revenir pendant quelques minutes, verser 3/4 tasse de lait et cuire pendant 5 minutes. Retirer la poêle du feu.

3:

Réduire le chou-fleur en purée. Réserver.

4:

Au mélangeur, mélanger le tofu soyeux, 2 cuillères à table de beurre, la farine, 1 tasse de lait, les œufs, le fromage parmesan, le sel, le poivre et la muscade jusqu'à ce que la préparation ait une consistance crémeuse.

5:

Dans un bol, bien mélanger la purée de chou-fleur, les carottes, les échalotes et la préparation de tofu soyeux.

6:

Verser le mélange dans un moule beurré allant au four. Couvrir. Déposer le moule dans un autre plat allant au four et verser dans celui-ci environ 1 pouce (2,5cm) d'eau chaude. Cuire au four préchauffé à 375F (190C) pendant 40 minutes.

7:

Retirer du four. Laisser reposer pendant 5 minutes. Servir.

Ingrédients

4 tasses

Chou-fleur en petits bouquets

1 cuillère à table

Beurre

3/4 tasse

Lait

1 tasse

Tofu soyeux

2 cuillères à table

Beurre

3 cuillères à table

Farine

1 tasse

Lait

3

Oeufs

1-1/2 cuillères à thé

Sel de mer

1/4 cuillère à thé

Poivre moulu

1/8 cuillère à thé

Muscade

1/4 tasse

Carotte râpée

1/4 tasse

Échalote

3 cuillères à table

Fromage parmesan râpé