

FICHE DE RECETTE

Sauce béchamel au chou fleur

Type de recette	Sauce
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lait	L	0,5		
Farine	GR	40		
Beurre	GR	40		
Chou fleur	kg	0,5		
Oeuf	Pièce	1		
Fromage	Gr	50		
Poivre				
Muscade				
Sel				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver et détailler le chou fleur en cubes de 1 cm de côté
2. Cuire le chou fleur à la vapeur 15 à 20 minutes (doit être suffisamment mou)
3. Réaliser une purée fine et réserver
4. Réaliser un roux avec le beurre et la farine, ajouter le lait chaud, le jaune d'oeuf, le fromage et la muscade
5. Une fois la sauce mornay réalisée, ajouter la purée fine de chou fleur, bien mélanger
6. Rectifier l'assaisonnement

