

Flan de chou-fleur à la sauce tomate



Entrée - Végétarien - Difficulté Médium - 45 min

Ingrédients pour 4 Portions

700 g de **Pulpe de tomates 100% Origine Toscane**

Cirio

100 g de **Purée de tomates Cirio**

500 g de chou-fleur

70 g de beurre

30 g de farine

50 g de parmesan râpé

1 jaune d'œuf

480 ml de lait écrémé

Huile d'olive extra vierge

Sel

Poivre noir

Chapelure

Préparation

1. Nettoyer le chou-fleur, le couper en morceaux et faire bouillir pendant une vingtaine de minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Ensuite, égoutter et écraser avec une fourchette, en le réduisant en purée.
3. Faites fondre dans une casserole environ 50 g de beurre, puis ajouter la purée de chou-fleur, saler et poivrer.
4. Bien mélanger à feu moyen pendant quelques minutes, puis ajouter la farine pour former une crème épaisse et très compacte.
5. Retirer la poêle du feu et mélanger le jaune d'oeuf au mélange et au fromage.
6. Graisser avec le reste de beurre des moules individuels et saupoudrer de chapelure, puis verser le mélange de chou-fleur.
7. Cuire à 200°C pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à formation d'une croûte dorée à la surface.
8. Pendant ce temps, faire chauffer une casserole avec la Pulpe de Toscane, le concentré de tomate et de l'huile extra vierge, saler, poivrer et laisser refroidir.
9. Une fois prêt, servir le flan de chou-fleur avec une cuillère de sauce tomate.