

## Filet mignon de porc

### Gratin de chou fleur à la béchamel légère

Préparation : 30 minutes / Cuisson : environ 25 minutes

Coût de la recette : Moyennement coûteux

Niveau de difficulté : Très facile

Pour 4 personnes



#### **Ingrédients :**

- 1 filet mignon de porc (environ 700 à 800g)
- 1 tête de chou fleur
- 800ml de lait 1/2 écrémé
- 8 càs de farine ou de maïzena (ou moitié/moitié)
- 1 échalote émincée
- 1 càs de muscade
- 1 à 2 càs d'huile d'olive
- du poivre
- une petite poignée de gruyère râpé



#### **Préparation :**

1. Couper le filet mignon en tranches fines avant de le faire revenir à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'échalote.
2. Faire cuire le chou fleur détaillé en fleurettes à la vapeur en cocotte environ 10 minutes.
3. Une fois le chou fleur cuit, le disposer dans un plat à gratin et préparer la béchamel.
4. Pour cela, dans une casserole, démarrer à froid en y versant les 800ml de lait puis les 8 cuillères à soupe de maïzena ou de farine; délayer, laisser la béchamel s'épaissir tout doucement sans cesser de remuer afin d'éviter les grumeaux. Ajouter du poivre et de la muscade pour assaisonner.
5. Ajouter la béchamel au-dessus du chou fleur et parsemer un peu de gruyère râpé pour le gratin.
6. Faites cuire environ 15 minutes et déguster. Bon appétit !!