

Chou-fleur forestier



lesbonsrestaurants

Plat **Facile****Pour** : 4 personnes**Préparation** : 15 mn**Cuisson** : 40 mn

Membre de la famille des crucifères, le chou-fleur est originaire du Proche-Orient, où on le récoltait déjà il y a plus de 2000ans! Très apprécié dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains, il tombe dans l'oubli avant que les italiens ne l'introduisent chez nous et que le jardinier de Louis XIV, La Quintinie, ne le mette à la mode !

Ingrédients

- 1 chou fleur
- 250 g de champignons de paris
- huile d'olive
- sel
- poivre
- persil
- 1 gousse d'ail
- 4 oeufs
- 50 g de beurre
- 1 citron

Préparation

- 1 Pelez, lavez et hachez l'ail. Lavez et hachez le persil. Nettoyez, lavez et faites cuire le chou-fleur au cuit vapeur pendant 15 minutes. Égouttez les champignons et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 2 Ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes tout en remuant.
- 3 Cassez les oeufs et préparez une omelette. Disposez cette omelette dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez vos oeufs des champignons. Enfin disposez vos têtes de chou fleur par-dessus. Arrosez de beurre fondu.
- 4 Faites gratiner dans le four pendant 15 minutes. Servez votre chou-fleur arrosé d'un jus de citron. Bon appétit!

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

