

Mini-cocottes au chou-fleur et roquefort



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Les amateurs de roquefort n'en feront qu'une bouchée !!

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 150 g de roquefort - (ou de saint-agur)
- 10 cl de crème - épaisse
- 1 filet d'huile d'olive
- persil
- 2 échalotes
- poivre

Préparation

- 1 Séparez le chou-fleur en petits bouquets.
- 2 Faites-les cuire 10 à 12 minutes à la vapeur ou dans de l'eau citronnée pour lui garder sa blancheur. Le chou-fleur doit rester un peu croquant.
- 3 Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Écrasez grossièrement le fromage avec une fourchette.
- 4 Chauffez un filet d'huile dans une poêle et faites-y suer les échalotes 2 minutes sur feu doux. Versez la crème et le roquefort, puis continuez la cuisson pour 2 minutes supplémentaires en mélangeant régulièrement. Poivrez (il est inutile de saler cette sauce).
- 5 Ensuite, déposez les bouquets de chou-fleur dans les cocottes, nappez de sauce et passez quelques minutes au four. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

