

## RECETTE

### Chausson de chou-fleur

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn    Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 90g de crème fraîche
- 300g de lardons
- 60g de tomme râpée d'Unifermé
- 2 oignons
- Poivre et Sel
- Huile d'olive
- 1 pâte feuilletée



#### Préparation:

- 1- Faire revenir l'oignon émincé et les lardons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Egoutter et réserver.
- 2- Faire cuire le chou-fleur à la cocotte minute environ 3 minutes.
- 3- Mélanger l'oignon, les lardons, le chou-fleur et la crème délicatement. Saler et poivrer.
- 4- Découper deux morceaux de pâte et y déposer de la préparation. Bien souder les bords et badigeonner avec un jaune d'œuf.
- 5- Enfourner environ 20 minutes à 180°C.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermé.fr](http://www.unifermé.fr) / Facebook : Unifermé



## RECETTE

### Pâte à pizza au chou-fleur

(pour 4 personnes)

Préparation : 30 mn    Cuisson : 20mn

#### Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 10 œuf
- 50g de tomme râpée d'Unifermé
- 1 Gros fromage de chèvre frais
- 1 poignée de basilic
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1 pincée de sel et poivre

#### Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 200°C.
- 2- Laver le chou-fleur puis mixer-le très finement. Verser le chou dans un torchon pour en retirer le plus d'eau possible. Renouveler autant de fois que nécessaire.
- 3- Dans un saladier ajouter au chou-fleur l'œuf et la tomme râpée, poivrer et saler et mélanger.
- 4- Sur une plaque à pizza ou dans un moule, étaler la pâte. Mettre au four 10 minutes.
- 5- Puis répartir sur la pâte le basilic et l'origan, le fromage de chèvre en morceaux, le sel et poivre ainsi que le piment et le filet d'huile d'olive.
- 6- Remettre au four 15 minute puis déguster.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermé.fr](http://www.unifermé.fr) / Facebook : Unifermé



## RECETTE

### Croque-monsieur au chou-fleur

(pour 4 personnes)

Préparation : 25 mn    Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 2 œufs
- 180g de tomme râpée d'Unifermes
- 1/2 bouquet de persil
- 4 tranches de jambon
- 1 noix de beurre



#### Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Mixer le chou-fleur préalablement lavé.  
Dans un saladier, mélanger le chou-fleur mixé, les œufs, le persil haché et 60g de tomme râpée. Saler et poivrer.
- 3- Réaliser les galettes de chou-fleur à l'aide d'un emporte pièce rond. Puis les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner 20 minutes.
- 4- Sur la moitié des galettes de chou-fleur, déposer une tranche de jambon, un peu de fromage râpée puis une seconde galette de chou-fleur.
- 5- Enfourner à nouveau 5 à 10 minutes, le temps que le fromage fonde comme dans un croque-monsieur.



Unifermes 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermes.fr/](http://www.unifermes.fr/) / Facebook : Unifermes

## RECETTE

### Tarte au chou-fleur et jambon

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn    Cuisson : 1h05 mn

#### Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 500g de chou-fleur
- 4 tranches de jambon cuit
- 30g de beurre
- 25cl de lait
- sel, poivre
- 30g de beurre
- 4 œufs
- 150g de tomme râpée d'Unifermes
- 30g de farine
- 2 pincées de muscade

#### Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Laver et découper le chou-fleur en petits bouquets. Plonger-les dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes puis égoutter-les.
- 3- Préparer la béchamel : dans une casserole, faire fondre le beurre puis ajouter la farine. Mélanger pendant 1 minute puis verser le lait d'un seul coup tout en mélangeant.  
Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la béchamel s'épaississe. Saler et Poivrer puis ajouter la muscade.
- 4- Disposer la pâte dans un moule à tarte.
- 5- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- 6- Dans un saladier, mettre les bouquets de chou-fleur et écraser-les avec une fourchette. Ajouter les jaunes d'œufs, la béchamel puis le jambon détaillé en petits morceaux. Saler et poivrer.
- 7- Monter les blancs en neige ferme et incorporer-les délicatement à la préparation.
- 8- Verser le tout sur le fond de tarte, parsemer de tomme râpée et enfourner pendant 40 minutes.



Unifermes 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermes.fr/](http://www.unifermes.fr/) / Facebook : Unifermes