

Ingrediënten en Recept

Ingrediënten

- 600 gr de chou fleur
- 600 gr de fromage blanc 0%
- 3 oeufs
- 75 gr de maizena
- 1 échalote
- 1 poignée de persil haché
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel & poivre

Recette

1. Râper les fleurs de chou-fleur afin d'obtenir une semoule. Emincer l'échalote. Dans un bol, fouetter le fromage blanc, les 3 oeufs, la maizena mélangez bien pour obtenir une pâte bien homogène. Ajouter l'échalote, la noix de muscade, le persil, saler et poivrer. Ajouter dans votre préparation au fromage blanc, la semoule de chou-fleur.
2. Verser votre préparation dans un moule de 20 cm. Cuire pour 40-45 minutes environ à 180°C



Bron



<https://www.aux-fourneaux.fr/gateau-de-chou-fleur-allege-48748/>

Info Martine Lycke

13/02/2024

Bloemkool reeds al dente gegaard in microgolf (Anders 600 g mixen in semoule)

Mengen in kom:

4 eieren

500 g platte kaas

75 g maïzena

1 versnipperde rode ui

Nootmuskaat

Peterselie

7 kruidenpoeder

Restje vlees van pittabroodje

P&z

+ bloemkool

Vorm: Silicoon groene Libelle

Microgolf combi

Op klein verhoogje

180°C – 45 minuten

Fotos

