

On fait ses provisions!

Béchoufleur

(sauce béchamel au chou-fleur)
Donne environ 3 litres (12 tasses),
soit assez pour maintenant et quelques pots
de 500 ml (2 tasses) conservés au congélateur



INGRÉDIENTS

- 2 litres (8 tasses) de lait
- 2 grosses gousses d'ail tranchées finement
- 1 litre (4 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets (400 g)
- 80 ml (1/3 tasse) de beurre non salé
- 80 ml (1/3 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 litre (4 tasses) de cheddar fort râpé (350 g)
- Sel au goût
- Piment Gorria moulu au goût



Recette extraite du livre
Manger local 2, p.99
Auteure Julie Aubé –
Les Éditions de l'homme

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron ou un faitout, chauffer le lait avec l'ail.
2. Lorsque le lait frémit (petit tremblement avec les gros bouillons de l'ébullition) y cuire le chou-fleur de 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre, en ajustant le feu pour maintenir le frémissement. Passer au pied-mélangeur pour obtenir une texture lisse. Réserver.
3. Dans un autre chaudron, chauffer le beurre à feu moyen. Lorsqu'il commence à mousser, ajouter d'un coup la farine et mélanger. Cuire en fouettant constamment 1 minute.
4. Tout en continuant de fouetter, ajouter le lait de chou-fleur. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter environ 30 minutes (plus fréquemment vers la fin).
5. Ajouter le fromage râpé et bien mélanger pour le faire fondre uniformément.
6. Congeler en différentes portions ce qui n'est pas consommé rapidement.