

## CAKE AU CHOU-FEUR

### ***Ingrédients :***

1 chou-fleur  
4 œufs  
50 gr de beurre végétal  
Farine pour mon roux blond  
10 cl de lait végétal au choix  
Concentré de tomates  
100 gr de gruyère râpé  
Sel-poivre  
Sarriette  
1 cas de crème d'amande ou autre selon votre gout

### ***Recette :***

Faites chauffer 1/3 d'eau dans votre Vitaliseur  
Séparer votre chou-fleur puis lavé le dans de l'eau vinaigré  
Égouttez-le puis posez-le sur le tamis une fois que votre eau est bien chaude  
Laissez 13/15 minutes de cuisson  
Égouttez-le puis écrasez-le en purée  
Battez vos œufs en omelette salé et poivré sarriette ajouter 50 gr de gruyère donc la moitié  
Ajoutez 1 cas de crème (de votre choix) personnellement j'ai mis amande 1cas rase de bicarbonate alimentaire  
Mélangez votre purée de chou-fleur aux œufs  
Beurrez votre moule à cake et versez-y la préparation  
Mettez votre moule sur le tamis environ 15/20 minutes  
Laissez un peu tiédir avant de démouler

### ***Ma sauce :***

Je fais un roux blond avec mon beurre et ma farine j'y ajoute mon contré de tomate ainsi que les 50gr restant de gruyère sel poivre

Démoulez votre cake puis nappez-le de votre sauce

C'est un délice qui accompagnera n'importe quel viande ou même seul

Bon appétit