 **Gâteau de chou-fleur au parmesan**

**[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/3000/03/gateau-de-chou-fleur-au-parmesan-p1070536.psd-r-copy.jpg)** **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 300 g e fleurettes de** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur)  
**- 250 g de** [**yaourt**](https://recettes.de/yaourt) **nature**  
**- 100 g de** [**mascarpone**](https://recettes.de/mascarpone)  
**(ou 350 g de** [**fromage blanc**](https://recettes.de/fromage-blanc)**)**  
**- 2 œufs**  
**- 40 g de Maïzena**  
**- 50 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé + 2 càs**  
**- 1 grosse càs de ciboulette ou de persil haché**  
**- noix de muscade**  
**- sel & poivre du moulin**  
**- 3 càs de poudre de** [**noisette**](https://recettes.de/noisette) **torréfiée (facultatif)**

**1 moule à manqué de 20 cm de Ø beurré et fariné si non en silicone**

**Préchauffage du four à 160°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
.  
Mettre les fleurettes de chou-fleur dans le bol du blender.  
Mixer pour obtenir une semoule.  
Ajouter yaourt, mascarpone (ou fromage blanc), la Maïzena, les 50 g de parmesan, les œufs et les herbes.  
Râper une grosse pincée de muscade, saler & poivrer.

 Mixer pour obtenir un mélange homogène.  
Verser la préparation dans le moule.  
Saupoudrer avec les deux cuillerées de parmesan et éventuellement la poudre de noisette.  
Enfourner pour 40 minutes.  
Laisser reposer quelques minutes avant de démouler délicatement sur le plat de service.  
Nous l'avons aimé chaud, tout simplement avec une salade verte bien assaisonnée mais encore plus avec un [**coulis de tomate maison**](https://croquantfondantgourmand.com/coulis-de-tomates-au-thermomix/).