



Crumble et gratins de légumes

Gratin de chou chou et citrouille



1h20 **30 min** **50 min** **0** **264**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le gratin

700 g **Chou chou(s)**
(Chayote, Christophine)
700 g **Citrouille**
120 g **Gruyère râpé**

Ingrédients pour la sauce béchamel

50 g **Farine**
50 g **Beurre**
50 cl **Lait entier**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 branche(s) **Persil frisé**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Peler les choux et la citrouille à l'aide d'un économe puis les couper en cubes à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Faire cuire les légumes dans un cuit-vapeur pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire dorer l'ail.
- 3 Verser la farine d'un seul coup, mélanger à l'aide d'un fouet sur feu doux.
- 4 Verser le lait progressivement tout en remuant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5 Hacher le persil à l'aide d'un couteau éminceur et l'incorporer à la sauce. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

Étape 3

Cuisson du gratin

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Répartir les légumes dans un plat à gratin, les recouvrir de sauce béchamel.
- 3 Parsemer de gruyère râpé et enfourner pendant 20 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir le gratin directement dans le plat pour une présentation conviviale.
- 2 Déguster bien chaud en accompagnement d'un plat de viande par exemple.