



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Duo de choux en gratin

 Pour 3 personnes

 Très facile

 45 min

1.50€ La portion (prix indicatif)



Le duo de choux, c'est l'association brocoli et chou-fleur cuisinée en gartin gourmand, avec béchamel et fromage.

Les ingrédients

- **250 g** de Chou-fleur
- **250 g** de Brocoli
- **100 g** de Emmental rapé
- **35 g** de Beurre doux
- **350 ml** de Lait demi écrémé
- **35 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **30 g** de Moutarde classique

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

La préparation des choux

- 1 Préchauffez votre four à 210°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Portez à ébullition un fond d'eau (env. 5 cm) dans une casserole pour cuire les choux. Enlevez les feuilles du chou-fleur et lavez-le. Coupez la base du tronc. Coupez le chou-fleur en morceaux, environ 250 g.
- 3 Lavez le brocoli. Séparez les fleurettes et le tronc de brocoli. Coupez les fleurettes en 2 si besoin, environ 250 g (conservez le tronc pour une autre recette).
- 4 Quand l'eau bout, disposez au-dessus une passoire ou un panier vapeur, puis mettez le

brocoli et le chou-fleur dedans.

Couvrez la casserole et faites cuire les choux à la vapeur pendant 10 minutes.

La préparation de la béchamel

Pendant la cuisson des choux, préparez la béchamel.

- 5 Mélangez 350 ml de lait et 2 càs de moutarde (30 g)
- 6 Faites fondre 35 g de beurre à feu doux dans une seconde casserole. Ajoutez 35 g de farine et mélangez pendant 1 minute. Le mélange va devenir mousseux et à l'aspect granuleux, c'est le signe que la farine cuit.
- 7 Versez le mélange lait/moutarde en fouettant pour bien délayer le roux. Faites cuire à feu doux pendant 3 minutes en continuant de mélanger jusqu'à épaississement. Poivrez.

Le montage

- 8 Après 10 minutes, vérifiez la cuisson des choux à l'aide d'une pointe de couteau (ils doivent être très cuits). Si besoin, ajoutez 2 min de cuisson en plus. Une fois cuits, mettez-les dans le fond de votre plat à gratin.
- 9 Parsemez dessus la moitié du fromage râpé, soit 50 g. Nappez avec la béchamel puis recouvrez avec le reste de fromage, de nouveau 50 g.
- 10 Enfournez 20 à 23 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné et la béchamel commence à bouillonner.
- 11 Laissez refroidir 5 minutes avant de déguster.