

 Gratin de chou vert

Il vous faut, pour 6 personnes :



1 petit chou vert ou la moitié d'un gros

1 belle échalote ou un petit oignon

1 gousse d'ail

40g de beurre doux

40g de farine

50cl de lait demi écrémé

Sel et poivre du moulin

1 pincée de noix de muscade

125g de gruyère râpé

Râper finement le chou à l'aide d'une râpe à légume ou plus facilement à l'aide d'un robot muni d'une râpe fine. Le blanchir quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante. Le verser dans une grande passoire pour qu'il s'égoutte complètement. Râper également l'oignon et l'ail.

Préchauffer le four à 200°.

Préparer la sauce béchamel...

Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter la farine et mélanger uniformément sur feu doux. Verser progressivement le lait froid et mélanger régulièrement à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

Mélanger la sauce béchamel avec le chou, l'oignon et l'ail. Incorporer le fromage râpé.

Verser le tout dans un plat à gratin et enfourner pour environ 25 minutes.

