

GRATIN CHOUCHOU ET CRABE



Ingrédients :

- 60 g d'oignon
- 4 c à c d'ail hachée
- 15 g d'huile d'olive
- 800 g de chou chou
- 1 c à c de sel
- 1 pincée de poivre
- du thym
- 1 c à s de coriandre frais
- 100 g de gruyère

- *pour la béchamel :*
- 40 g de beurre
- 60 g de farine
- 500 g de lait
- 1 pincée de poivre

- 320 g de chair de crabe

Préparation :

- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux et l'ail et mixer 5 secondes à vitesse 5
- à l'arrêt de la minuterie, racler les bords à l'aide d'une spatule, ajouter l'huile et faire revenir 3 minutes à 100° vitesse 1
- puis mettre dans le bol, les choux coupés en dés, le sel, le poivre, le thym et la coriandre et programmer 20 minutes à 100° vitesse 1 en sens inverse
- verser ensuite la préparation dans un plat à gratin beurré
- préchauffer le four à 180°
- pour la béchamel:
- mettre tous les ingrédients dans le bol sauf la chair de crabe et programmer 7 minutes à 90° vitesse 3
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter la chair de crabe et mélanger 15 secondes en sens inverse à vitesse 3
- répartir la béchamel sur les choux, parsemer de gruyère râpé
- cuire au four 30 à 40 minutes

THERMOMINOX 2014

<http://thermominoux.over-blog.com>