

GRATIN DE CHOU FLEUR ET COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes	1 sauteuse, 2 casseroles, 1 plat à gratin

Ingrédients :

1 chou-fleur, 4 courgettes
1 oignon
75 cl d'eau, 2 cubes de bouillon de volaille
20 cl de crème fraîche (semi épaisse)
2 cuillères de farine et 1 de maïzena (ou 3 de farine)
huile d'olive, beurre, gruyère, paprika, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Peler et couper l'oignon en petits morceaux puis le faire revenir dans un peu d'huile.
- 2 - Laver, essuyer et peler (en "zèbre") les courgettes et les couper en tronçons. Les mettre avec l'oignon et cuire à feu moyen avec une cuillère d'eau pendant une vingtaine de minutes en remuant pour ne pas que ça brûle.
- 3 - Couper et cuire le chou-fleur coupé en bouquets dans de l'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes.
- 4 - Dans une casserole faire chauffer l'eau et ajouter les 2 cubes de bouillon de volaille
- 5 - Dans une 2ème casserole, faire fondre un bon morceau de beurre, ajouter la farine et la maïzena, mélanger et laisser cuire quelques instants ajouter peu à peu le bouillon pour obtenir une sauce onctueuse et bien épaisse, ajouter la crème fraîche et le paprika et bien mélanger (rectifier l'assaisonnement si nécessaire).
- 6 - Quand le chou est cuit, l'égoutter puis l'écraser plus ou moins grossièrement selon votre goût.
- 7 - Saler, poivrer les courgettes et les écraser de même.
- 8 - Dans un plat à gratin, mettre le chou, la moitié de la sauce puis mélanger. Mettre ensuite les courgettes, couvrir le tout avec le reste de la sauce et finir par du gruyère râpé pour le gratin.
- 9 - Mettre au four à 200° (thermostat 6-7) pendant environ 20 minutes.