

GRATIN DE CHOUX ROMANESCO

Durée de préparation: 20 minutes

Durée de cuisson: 30 minutes

Type: Accompagnement

Ingrédients:

(pour 4 personnes)

- 1 chou romanesco
- 2 cuillères à soupe de parmesan en copeaux
- une poignée de pignons de pin

Pour la béchamel :

- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 cuillère à café de muscade en poudre



Descriptif:

- 1) Détaillez le chou romanesco en bouquets et faites-le cuire 5 min à l'autocuiseur.
- 2) Préparez votre béchamel en faisant fondre le beurre à feu doux, puis en versant dedans la farine en pluie.
- 3) Laissez cuire à feu doux 2 min en remuant sans arrêt.
- 4) Retirez du feu et versez le lait froid, petit à petit.
- 5) Remettez à feu doux et toujours en remuant, faites chauffer jusqu'à l'épaississement souhaité (environ 5 min).
- 6) Ajoutez du sel, du poivre et la muscade.
- 7) Faites revenir vos pignons dans une poêle chaude, sans ajout de matières grasses jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 8) Mettez votre four à préchauffer à 210°C, thermostat 7.
- 9) Dans un plat à gratin, versez les bouquets de chou, la béchamel, les pignons de pin puis le parmesan.
- 10) Faites cuire 25 min au four et dégustez