

GRATIN DE BROCOLI BOULGOUR ET FOURME D'AMBERT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes + 18 minutes



Ingrédients

500 g de brocoli
100 g de boulgour
250 g de fourme d'Ambert
1 gros blanc de poulet
150 g de noisettes

Béchamel

50 g de beurre ½ sel
50 g de farine
50 cl de lait entier
1 pincée de muscade râpée
Sel
Poivre

Laver le brocoli, découpez les bouquets et faire cuire 10 mn à la vapeur.

Égoutter soigneusement et réserver.

Couper la moitié de la fourme d'Ambert en petits morceaux et l'autre moitié en lamelles. Cuire le blanc de poulet en le faisant bien dorer. Cuire le boulgour dans une casserole d'eau salée pendant 10 mn, égoutter et réserver. Concasser les noisettes.

Réaliser la béchamel

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux, puis ajouter la farine et mélanger pour obtenir une préparation lisse. Verser le lait progressivement en tout en tournant. La préparation va épaissir progressivement, ne pas cesser de tourner pour qu'elle garde son homogénéité, au bout de 3 mn sortir du feu et ajouter le poivre, la noix de muscade, et la moitié de la fourme d'Ambert découpée en petits cubes. Mélanger pour que le fromage fonde.

Préchauffez votre four à 180°C. Graisser les cassolettes avec un peu de beurre.

Verser un peu de béchamel dans le fond, puis un peu de boulgour, des fleurettes de brocolis, des noisettes concassées, encore du boulgour et à nouveau de la béchamel. Ajouter des fleurettes de brocoli, disposer le poulet, arrosez-le avec son jus de cuisson, Compléter avec peu de boulgour et de la béchamel. Terminer avec la fourme d'Ambert en lamelles.

Mettre au four pour 15 mn pour réchauffer l'ensemble et passer au grill 3 mn pour gratiner. Servir les cassolettes bien chaudes, accompagnées d'une salade.

Astuce : vous pouvez remplacer la fourme d'Ambert par un fromage doux et fondant.