

PETITS GRATINS AU CHOU ROMANESCO/BÉCHAMEL

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Cuisson totale : 30 mn



Ingrédients

300 ml de lait
30 g de beurre
30 g de farine
1/2 cuillère à café de noix de muscade
1 chou romanesco
150 g de beaufort râpé
Sel - Poivre

Nettoyer et couper en morceaux le chou romanesco.

Le faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 5 mn après la première ébullition.

Préparation de la béchamel

Dans une casserole, faire un roux en faisant fondre le beurre, ajouter la farine en une seule fois, mélanger énergiquement puis ajouter progressivement le lait, la muscade, le sel et le poivre. Laisser épaissir cette préparation en tournant sans cesse pendant environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à obtention d'une belle béchamel.

Retirer du feu et ajouter 100 g de fromage râpé, mélanger pour qu'il fonde.

Disposer les fleurettes de romanesco dans 4 ramequins, recouvrir de béchamel, saupoudrer avec le reste de fromage râpé et enfourner pour 20 mn. Servir bien chaud.

Astuce : vous pouvez remplaçant le beaufort de saupoudrage par une fine tranche de bleu.

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel