

Gratin de choux romanesco

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation : 20 minutes.

Temps de cuisson : 30 minutes.

Ingrédients:

1 chou romanesco2 cuillères à soupe de parmesan en copeaux1 poignée de pignons de pin

Pour la béchamel :

25 g de beurre25 g de farine25 cl de lait1 cuillère à café de muscade en poudre

Etape 1:

Détaillez le chou romanesco en bouquets et faites-le cuire 5 min à l'autocuiseur.

Etape 2:

Préparez votre béchamel en faisant fondre le beurre à feu doux, puis en versant dedans la farine en pluie.

Laissez cuire à feu doux 2 min en remuant sans arrêt.

Retirez du feu et versez le lait froid, petit à petit.

Etape 3:

Remettez à feu doux et toujours en remuant, faites chauffer jusqu'à l'épaississement souhaité (environ



5 min).

Ajoutez du sel, du poivre et la muscade.

Etape 4:

Faites revenir vos pignons dans une poêle chaude, sans ajout de matières grasses, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Etape 5:

Mettez votre four à préchauffer à 210°C, thermostat 7.

Etape 6:

Dans un plat à gratin, versez les bouquets de chou, la béchamel, les pignons de pin puis le parmesan.

Etape 7:

Faites cuire 25 min au four et dégustez...