AROMATA COCINA

Gratin de chouchou



Préparation: 15 mins
Cuisson: 45 mins

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 kg de chouchous verts
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre
½ verre de lait demi-écrémé
4 gousses d'ail écrasées
4 branches de thym
1 c. à soupe d'huile végétale
70 g de fromage râpé
2 cuillères à soupe de chapelure
1 noisette de beurre pour le moule
Sel, poivre

Préparation de la recette:

1.
Préchauffez le four à 18°C (thermostat 6).

2.
Lavez et pelez les chouchous. Coupez-les en tranches, puis en dés, après avoir ôté le cœur.

3.
Faites bouillir une grande marmite d’eau salée, avec les branches de thym préalablement lavées, la cuillère à soupe d’huile végétale et une gousse d’ail épluchée et écrasée. Faites-y cuire les morceaux de chouchous. Egouttez-les puis réduisez-les en purée à la fourchette ou à l’aide d’un presse-purée.

4.
Préparez une sauce béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez alors la cuillère de farine et mélangez à l’aide d’une cuillère en bois. Ajoutez les 3 dernières gousses d’ail épluchées et écrasées. Versez le lait peu à peu, tout en continuant de remuer. La béchamel va épaissir peu à peu. Salez et poivrez.

5.
Beurrez un plat à gratin. Placez-y les morceaux de chouchous. Nappez de sauce béchamel. Couvrez gratin de chouchous cuisiné à la créole de fromage râpé et saupoudrez de chapelure.

6.
Enfournez pendant 30 minutes. Lorsque le gratin de chouchous cuisiné à la créole est bien gratiné, servez aussitôt.

NOTE : LE CHOUCHOU VERT, ÉGALEMENT APPELÉ CHRISTOPHINE OU BRIONNE SE CONSOMME CRUE OU CUITE. PENSEZ À PELER CE LÉGUME DE LA FAMILLE DES CUCURBITACÉES TREMPÉ DANS UN GRAND SALADIER D’EAU, POUR QUE VOS MAINS NE SOIENT TROP COLLANTES ET VERDÂTRES APRÈS ÉPLUCHAGE.