



## Gratin de chou chou



*La petite dernière des recettes réunionnaises testées : le gratin de chou chou. Je voyais bon nombre de restos en proposer comme accompagnement de la viande, c'était d'ailleurs un des seuls légumes ("alors en légume, vous préférez du riz ou des patates?").*

*Le chou chou est un fruit, que l'on appelle aussi chayotte ou christophine. Au goût peu sucré, il est en fait consommé comme un légume. Il a la forme d'une grosse poire et sa chair ressemble plutôt à de la courgette. Son goût*

*est peu marqué, c'est surtout la préparation qui fait l'intérêt du plat. La peau est assez dure à peler, mais un conseil : il faut prendre le temps de tout enlever, même dans les replis, car elle reste toujours dure après la cuisson.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 chou chous
- 4 gousses d'ail
- 3 cuil à soupe de chapelure
- 40 g d'emmental râpé

Pour la béchamel :

- 25 g de maïzena
- 25 cl de lait
- sel et poivre
- 1 cuillère à café de muscade en poudre

Préparation :

Peler les chou chous à l'économe en prenant soin d'enlever toute la peau; couper la chair en petits dés réguliers. Faire cuire 10 min à 15 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient fondants) à l'eau bouillante salée. Égoutter après cuisson.

Préparer la béchamel : 1- Délayer la farine avec une petite partie du lait froid. 2- Chauffer le reste du lait. 3- Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaississement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons. Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

Mettre le four à préchauffer à 210°C (th 7).

Émincer l'ail finement.

Dans un plat à gratin, disposer les dés de chou chou, parsemer d'ail, saler et poivrer. Napper de béchamel, de fromage râpé et finir par la chapelure.

Faire gratiner 20 à 25 min au four, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir chaud, en accompagnement d'une viande -ou pas ;).

Le 27 Mai 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/05/27/24345247.html>