

Gratin de brocoli avec béchamel

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de brocolis
- 30 cl de lait
- 20 g de maïzena
- 20g de beurre
- 100 g de gruyère râpé
- Poivre
- Sel
- Noix de muscade.

Préparation des brocolis :

1. Lavez les brocolis à l'eau froide vinaigrée, dépouiller les bouquets.
2. Les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Egouttez les et les plongez dans l'eau glacée pour qu'ils gardent leur belle couleur.
4. Les disposez dans un plat à gratin.

Préparation de la Béchamel allégée :

1. Prélevez 100 ml de lait froid, y ajouter la maïzena. Bien délayez.
2. Dans une casserole, verser le lait restant, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade.
3. Amenez le lait à ébullition, ajoutez le mélange lait froid/Maïzena et tournez jusqu'à ce que la sauce épaisse.
4. Retirez du feu. La béchamel est prête.

Au final : versez la béchamel sur les brocolis de façon homogène et saupoudrez le fromage. Enfouissez pendant 10 minutes au four th.7-210°C .

Astuces : vous pouvez mélanger les brocolis avec du chou fleur ou ajoutez des dés de jambon à votre gratin selon vos goûts et vos envies.