

Gratin de chou-pomme

À la carte

Menu de saison

Gratin de chou-pomme

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

600 g de chou-pomme
100 g d'amandes, de noisettes et de noix concassées
3 dl de lait froid
3 dl d'eau
30 g de farine
Sel, poivre, muscade selon goût
100 g de Sbrinz

Préparation



1. Peler et laver les choux-pommes. Les couper en lamelles d' $\frac{1}{2}$ cm et les disposer dans un plat à gratin.
2. Concasser les amandes, les noisettes et les noix, puis en parsemer les lamelles de chou-pomme.
3. Préparer la sauce béchamel. Mélanger le lait froid, l'eau et la farine. Chauffer la préparation en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Assaisonner avec sel, poivre et muscade. Verser sur le chou-pomme et saupoudrer de Sbrinz.
4. Enfourner pour 25 minutes à 200° C.
5. Accompagner d'une salade mêlée et d'un féculent (pâtes, riz, pommes de terre, etc).



Le saviez-vous ?

Le chou-pomme fait partie de l'unique famille de végétaux à contenir des glucosinolates. Ces substances végétales secondaires sont des composés soufrés responsables du goût caractéristique et de la forte odeur de certains légumes de cette famille. Ils aident l'organisme à lutter contre le cancer de plusieurs façons.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

De la famille des Brassicacées, le chou-pomme est l'un des premiers légumes de printemps et sa couleur varie du blanc-vert au violet-bleu. Il peut être consommé cru ou cuit, du tubercule jusqu'aux feuilles.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/gratin-de-chou-pomme/>