

# SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)

## GRATIN DE CHOUX-RAVE & ÉPINARDS



4 à 6 choux-rave (selon la grosseur)

1 oignon tranché

1 tasse d'épinards cuits

2 tasses de fromage râpé (un mélange au goût qui se gratine bien)

**SAUCE :**

1 c. à table d'huile

2 à 3 gousses d'ail coupées en 4

$\frac{1}{4}$  tasse de farine

3 c. à table de beurre

2 tasses de lait

$\frac{1}{2}$  c. à thé de poudre de cari

Sel & poivre

Retirer les feuilles du chou-rave, et le mettre avec la pelure dans une casserole d'eau bouillante salée (Même principe que les pâtes). Faire cuire 30 minutes.

Rincer ensuite à l'eau froide, enlever la pelure fibreuse (C'est plus facile à retirer une fois cuit) et couper en tranches.

Préchauffer le four à 375°F.

Dans un petit poêlon antiadhésif faire fondre le beurre à feu moyen-élevé.

Ajouter la farine et remuer environ une minute de façon à faire un "roux". Réserver et laisser refroidir.

Dans une casserole, faire tomber l'ail dans l'huile à feu moyen-élevé environ 1 minutes juste pour parfumer l'huile.

Retirer l'ail, verser ensuite le lait, la poudre de cari et porter à ébullition.

Réduire le feu à moyen-doux, ajouter le "roux" dans le lait et remuer environ 1 à 2 minutes à l'aide d'un fouet en s'assurant de ne pas avoir de grumeaux.

Pour le montage, dans un plat allant au four, disposer en étages les tranches de choux-raves, les épinards et les oignons en répartissant aussi la sauce sur chaque étage.

Vous pourrez poivrer et saler au goût et terminer en couvrant de fromage.

Mettre au four 10 minutes, déposer ensuite une feuille de papier d'aluminium sur le plat sans presser (dans le but d'éviter de trop faire griller le fromage) et continuer la cuisson 30 à 40 minutes.

À la fin de la cuisson, retirer le papier d'aluminium, vérifier la couleur du fromage et vous pourrez faire griller 1 ou 2 minutes à "Broil" jusqu'à la coloration désirée.

Laisser reposer 5 minutes et servir.

Le chou-rave est un légume que vous apprendrez à l'apprécier dans ce plat. Vous pourrez même remplacer les épinards par de la bette à carde.

## **SIMON CHAREST**

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)