



plat au four au chou-fleur primeur, à la courgette et aux pois gourmands



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 chou-fleur primeur
1 paquet de broccolinis (ou 1 brocoli détaillé en fleurettes - coupés en morceaux de 5 cm)
150 grammes de pois gourmands
2 courgettes (en rondelles épaisses)
huile d'olive
25 grammes de beurre
2 cuillères à soupe de farine
250 ml de lait
100 grammes de gruyère
2 cuillères à soupe de parmesan
1 bouquet estragon (ciselé)
noix de muscade
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole et ajoutez une cuillère à soupe de sel.
- 2.** Détaillez le chou-fleur primeur en fleurettes et faites-les cuire 4 minutes. Ajoutez les broccolinis et les pois gourmands. Poursuivez la cuisson 2 minutes et égouttez. Laissez les légumes s'égoutter sur du papier absorbant. Badigeonnez les rondelles de courgette d'huile d'olive et grillez-les à la poêle à griller. Étalez les légumes dans un plat de cuisson.
- 3.** Faites fondre le beurre dans un poêlon et ajoutez la farine. Mélangez bien et laissez cuire 2 minutes. Versez progressivement le lait et remuez jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Retirez du feu et assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Incorporez le gruyère.
- 4.** Nappez les légumes de sauce et saupoudrez de parmesan.



- 5.** Enfourez pour 15 minutes dans un four préchauffé à 210 °C pour bien gratiner le plat.
- 6.** Parsemez d'estragon.