Menu d'octobre 2017

Gratin de chou

(pour 4 personnes)

- 450 g de chou découpé en fines lanières (chou blanc ou chou frisé)
- 650 g de pommes de terre coupées en rondelles fines (4 mm)
- 150 g de fromage râpé (emmenthal et pécorino ou brebis)
- thym et romarin mixés
- 1 càs de sésame
- huile d'olive
- facultatif : 1càc de miso d'orge (pour un repas sans gluten, choisir le miso de riz)

1 Ebouillanter le chou une minute (le verser dans l'eau bouillante, reprendre l'ébullition et couper le feu). Egoutter, garder l'eau.

2 Préchauffer le four, th 7, 210°.

3 Dans un plat huilé, alterner pommes de terre, chou, fromage, ajouter toutes les herbes aromatiques à ce niveau. Procéder de même une deuxième, voire une troisième fois, terminer par une couche de pommes de terre.

4 Dans un bol, mélanger le miso avec une louche d'eau de cuisson et verser dans le plat. Saler un litre d'eau de cuisson et remplir le plat avec ce liquide, ne pas dépasser le niveau des pommes de terre.

5 Parsemer de fromage et de sésame. Enfourner pour 3/4h au moins. Piquer avec la pointe d'un couteau pour voir si les pommes de terre sont cuites.

C'est un plat très digeste, la quantité de liquide restant dépend des pommes de terre, certaines absorbent le jus et deviennent plus molles, d'autres restent fermes. Quelle que soit la catégorie, c'est un plat qui reste excellent et le bouillon, c'est une pure merveille !!!

Suggestion d'entrée : carotte et chou-rave râpés avec une vinaigrette à l'huile d'olive.
Suggestion pour le dessert : une tarte aux pommes