



Brocolis & chou au four avec boulettes végétariennes



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

sel
2 branches de rosette de brocolis
1/2 chou pointu (émincé)
500 grammes de boulettes végétariennes
2 cuillères à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de farine
1/2 l lait entier
sel et poivre
noix de muscade
125 grammes de fromage râpé
100 grammes de noisettes (concassées)

Méthode de préparation

- 1.** Versez une cuillère à soupe de sel dans une grande casserole d'eau et portez-la à ébullition. Faites blanchir les bouquets de brocoli et le chou pointu pendant 2 minutes. Égouttez les légumes.
- 2.** Faites brièvement dorer les boulettes végétariennes pour qu'elles deviennent croustillantes. Réservez-les.
- 3.** Préparez une sauce béchamel : faites fondre le beurre dans un poêlon et ajoutez la farine. Remuez bien et laissez cuire quelques instants. Peu à peu, ajoutez le lait, juste sous le point d'ébullition, en continuant à remuer. Mélangez bien et laissez épaissir jusqu'à l'obtention d'une sauce. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 4.** Disposez les brocolis, le chou pointu et les boulettes dans un plat de cuisson. Nappez de sauce béchamel et saupoudrez de fromage et de noisettes. Passez le plat au gril pendant ± 10 minutes.