

Gratin aux quatre choux Zéro Résidu de Pesticides

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : chou vert, chou-fleur, chou romanesco, brocoli



© Antoine Brun Hairion – Collectif Nouveaux Champs

Un hommage au chou. Des goûts, des couleurs, des textures différentes...

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de chou-fleur, 300 g de brocolis, 300 g de chou romanesco et 1 quartier de chou vert Zéro Résidu de Pesticides
- Quelques noisettes de beurre
- Sel

Pour la sauce béchamel

- 70 g de gruyère râpé (ou comté)
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 3/4 l de lait
- Sel, poivre



Portez à ébullition une grande casserole d'eau dans laquelle vous mettrez une grosse cuillère de bicarbonate de soude (pour conserver les belles couleurs vives). Séparez le chou-fleur, le chou romanesco et les brocolis en petits bouquets, puis les laver et les sécher. Émincez le chou vert.

Plongez les 4 choux dans l'eau bouillante et les faire cuire doucement environ 10 minutes pour qu'ils restent croquants. Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7).

Pendant la cuisson, préparez la sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine et bien mélanger. Versez le lait petit à petit en mélangeant sans cesse. Faire cuire jusqu'à épaississement. Salez, poivrez.

Égouttez les choux. Les mettre dans un plat à gratin beurré. Verser la sauce par-dessus et parsemer du reste du gruyère râpé et de noisettes de beurre.

Faire cuire jusqu'à ce que le gratin soit doré et servir sans attendre.

Un bel accord avec un vin Zéro Résidu de Pesticides

*Un vin issu des cépages niellucciu et syrah,
savoureux et soyeux, avec des notes épicées
Domaine Terra Vecchia, AOP Corse, rosé 2020 "cuvée pure"*



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur www.nouveaux-champs.fr