

POIVRONS FARCIS AU GRATIN DE LÉGUMES

selon Bob le Chef

INGRÉDIENTS

Pour la sauce béchamel

- 60 ml de beurre
- 60 ml de farine
- 625 ml de lait
- Une pointe de muscade
- Sel, poivre au goût

Pour le gratin

- 6 à 8 poivrons de la couleur de ton choix
- 250 ml de carottes coupées en $\frac{1}{4}$ de rondelles
- 250 ml de betteraves jaunes coupées en petits cubes (environ 1 cm de côté)
- 250 ml de courge musquée coupée en petits cubes (environ 1 cm de côté)
- Une dizaine de choux de Bruxelles coupés en 4
- 250 ml de petits bouquets de chou-fleur
- 250 ml de pied de brocolis épluchés et coupés en demi rondelles
- 250 ml de petits bouquets de brocolis
- 500 g de fromage râpé (personnellement, j'utilise un mélange de cheddar et de mozzarella)

MARCHE À SUIVRE

Pour la sauce béchamel :

1. Dans une casserole à feu moyen, fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère pour former une pâte (un roux)
2. Ajouter le lait peu à peu en n'arrêtant jamais de fouetter
3. Une fois le lait incorporé, ajouter la muscade
4. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre et réserver



TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes



TEMPS DE CUISSON: 35 minutes



NOMBRE DE PORTIONS: 6 à 8 poivrons



OÙ TROUVER VOS INGRÉDIENTS :

Fruiterie 440
Fromagerie des Nations

Pour le gratin :

1. Couper le dessus de chaque poivron et le vider en faisant attention de ne pas le percer
2. Réserver les poivrons et leurs capuchons dans une lèche frite
3. Dans un grand chaudron avec de l'eau bouillante salée, cuire les carottes et les betteraves environ 1 minute
4. Sans retirer les légumes précédents, ajouter au même chaudron la courge musquée, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et les pieds de brocolis
5. Poursuivre la cuisson 2 minutes
6. Égoutter les légumes à l'eau froide et réserver dans un bol
7. Ajouter dans ce bol les bouquets de brocolis et la sauce béchamel
8. Remplir chaque poivron du mélange de légumes et de béchamel
9. Garnir chaque poivron avec du fromage râpé
10. Cuire au four préchauffé à 375 °F pendant 30 minutes et servir aussitôt

Vous avez aimé la recette?

Partagez la photo de votre création avec nous sur Instagram ou Facebook.

