



GRATIN DE CHICONS VÉGÉTARIEN

Avec des pommes de terre, du persil frisé et de la noix de muscade fraîche



MASAN ROUGE

Puisque dans un gratin, la saveur des ingrédients gagne en force et en intensité, nous privilégions un rouge tout en souplesse.



Pommes de terre Nicola



Oignon



Chicon *



Noix de muscade



Persil frisé frais *



Œuf plein air *



Crème de cuisson *



Fromage mi-vieux râpé *

Total : 45-50 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Voici une variante végétarienne de ce plat aux chicons éminemment classique. Cuire les chicons à la poêle permet de les radoucir. Avec de la noix de muscade et du persil frais, c'est un pur délice.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, poêle, bol et plat à four.

Recette de **gratin de chicons végétarien** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 210 degrés et faites bouillir 400 ml d'eau par personne dans la casserole pour les pommes de terre. Lavez bien les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en tranches de 1/2 cm d'épaisseur. Faites-les cuire à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez la partie dure du bas du **chicon** et taillez-le par le milieu. Retirez le cœur dur, puis détaillez le légume en lamelles. Râpez 1 cc de **noix de muscade** par personne à l'aide de la râpe fine. Ciselez le **persil**.



3 CUIRE

Dans la poêle, faites chauffer la moitié du beurre et faites-y cuire l'**oignon** et le **chicon** 5 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis assaisonnez de **noix de muscade** râpée ainsi que de sel et de poivre (voir conseil !).

★ CONSEIL

Pour adoucir l'amertume du chicon, ajoutez 1 cc de miel au mélange d'oignon et de chicon après la cuisson.



4 PRÉPARER

Dans un bol, battez les **œufs** à la fourchette. Mélangez-les à la **crème** et à la moitié du **fromage**. Incorporez le **persil frisé**, mais réservez -en une petite partie pour la garniture. Salez et poivrez.



5 ENFOURNER

Graissez le plat à four avec le reste de beurre. Disposez l'**oignon** et le **chicon** dans le plat, puis recouvrez-les de **pommes de terre** en les imbriquant. Versez le mélange aux œufs par-dessus et parsemez du reste de **fromage**. Enfourez 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le mélange aux œufs soit solide (voir conseil)

★ CONSEIL

Si le fromage brunit trop vite, recouvrez le plat de papier d'aluminium et poursuivez la cuisson.



6 SERVIR

Disposez le gratin de pommes de terre et de chicon sur les assiettes (voir conseil). Garnissez avec le reste de **persil** et râpez un peu plus de **noix de muscade** par-dessus si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

Pendant la cuisson au four, un peu d'eau peut s'échapper des chicons, mais pas d'inquiétude, cela ne nuit pas au plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Chicon (pc) *	2	4	6	8	10	12
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Persil frisé frais (branches) 23 *	3	6	8	10	14	16
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3251 / 777	468 / 112
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	29,4	4,2
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	13,9	2,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céléri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

