

# Choux chinois gratiné

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 179.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 800.0 gr Choux chinois
- 125.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 50.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 cs Persil
- 1.0 u Oignon rouge
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

### Etape 1:Préparation du chou

Nettoyer le chou et le couper en 4 morceaux dans la longueur.

### Etape 2: Préparation de la sauce

Dans un bol mélanger la crème avec l'oignon coupé en dès et le persil.

### Etape 3:Cuisson

Dans une cocotte mettre un litre d'eau et le bouillon cube. Porter le bouillon à ébullition puis mettre le chou à cuire pendant 10 minutes et l'égouter.

Dans un plat allant au four mettre les 4 morceaux de chou. Saler et poivrer puis recouvrir de sauce. Terminer en parsemant de gruyère.

Mettre au four à 200°c pendant 15 minutes.