

Gratin de Chou chou

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 2 chou choux (chayotte, christophine)
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 60 cl de lait
- Sel, poivre, muscade 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- Fromage râpé
- Huile

La chayote ou chayotte (*Sechium edule*) est une plante vivace de la famille des cucurbitacées, cultivée sous climats chauds comme plante potagère pour son fruit comestible à maturité, mais également pour sa tige, appelée « brède **chou chou** » à l'Île Maurice et à la Réunion, et occasionnellement pour sa racine riche en amidon. Le terme désigne aussi le fruit qui est consommé comme légume.



Préparation :

- Eplucher les chou choux et bien les laver.
- Les couper en petits morceaux.
- Les mettre dans une marmite, ajouter l'huile, les oignons émincés, les gousses d'ail écrasées, le sel, le poivre et le thym.
- Cuire à couvert 30 min en ajoutant 50 cl d'eau.
- Puis les égoutter.
- Faire une béchamel : beurre, farine, lait, sel, poivre et muscade.
- Mettre les chou choux bien égouttés dans un plat à gratin.
- Recouvrir avec la sauce béchamel et ajouter le fromage râpé.
- Gratiner au four à 180°.