

Gratiner

La préparation de base d'un gratin est simple et pratiquement toujours la même. La cuisson d'aliments cuits ou précuits est terminée au four avec du fromage râpé et/ou une liaison pour gratiner. Si les ingrédients sont mis au four crus, la cuisson se prolonge, c'est pourquoi il faut précuire les légumes fermes, les variétés riches en eau peuvent être ajoutées crues. Voir aussi «Les gratins» p. 2.

Gratin de fenouil

Préparation et cuisson: env. 30 min

Gratinage: env. 20 min

Pour un large plat à gratin d'env. 1½ litre, graissé

panier-vapeur

poser dans une casserole

eau

verser de l'eau dans une casserole, le niveau doit affleurer le fond du panier sans le toucher, porter à ébullition. Ne pas saler l'eau

800 g de petits **fenouils**, en quatre en long, ombelles réservées pour le décor

½ c. à café **de sel**

répartir dans le panier-vapeur

saler le fenouil, couvrir, baisser le feu, cuire env. 25 min à petit feu en tenant croquant, sortir, répartir dans le plat préparé

2 dl **de bouillon de légumes**

verser par-dessus

50 g **de fromage râpé**
flocons de beurre

parsemer

un peu **de poivre**

poivrer

Gratinage: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220 °C. Sortir, parsemer de pluches d'ombelles de fenouil.

Par personne: lipides 10, protéines 9 g, hydrates de carbone 6 g, 613 kJ (147 kcal)

Affiner

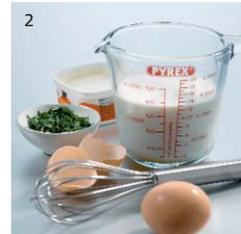
- Remplacer le bouillon par du vin blanc ou de la crème, mettre plus de sel.
- Parsemer d'amandes effilées ou de pignons avec le fromage râpé.

Variante: Gratin avec liaison: remplacer le bouillon par une **liaison** (photo 2): bien mélanger 180 g de **demi-crème à sauce**, 2 **œufs**, ¾ de c. à café de **sel** et un peu de **poivre**, verser sur le gratin. Le temps de gratinage reste pareil.

Gratiner convient aussi pour: voir «Les gratins» p. 2.



1 Afin que tous les ingrédients du gratin soient cuits en même temps, précuire les légumes pauvres en eau (p. ex. chou, poireau, betteraves) ou les couper en très petits morceaux. Couper en morceaux plus gros les légumes riches en eau (p. ex. poivron, tomate, courgette), sinon ils seront trop cuits.



2 Mélanger tous les ingrédients de la liaison dans un gobelet gradué, ainsi on n'utilise qu'un seul récipient. Mesurer d'abord les liquides (p. ex. lait, crème). Incorporer ensuite les ingrédients restants (p. ex. œufs, crème acidulée, mascarpone, séré), évent. affiner avec des fines herbes, assaisonner.



Streusel salé

Mélanger à la fourchette dans une terrine, 4 cs de **chapelure**, 2 cs de **parmesan râpé**, 2 cs de **persil**, finement haché, et 2 cs d'**huile d'olive**, jusqu'à ce que l'appareil soit grumeleux. Répartir sur le gratin avant de gratiner.

Les gratins

Gratiner consiste à cuire au four pour obtenir une croûte dorée. Il existe une grande diversité de gratins; on les sert en entrée, en plat principal ou en accompagnement. La préparation de base d'un gratin est simple et ne varie que peu. Les gratins salés constituent avec une salade un repas complet et on peut sans autre les préparer à l'avance.

Ingrédients

- Aliments cuits ou précuits, ou avec un temps de cuisson court (idéal: la plupart des légumes, les pâtes, le riz, les pommes de terre, des petits morceaux de viande, des filets de poisson, mais aussi des fruits).
- Fromage râpé et/ou sauces (p. ex. béchamel; sauce tomate).

Plats à gratin

Plats à four plutôt larges et bas, pour avoir une croûte de bonne dimension.

Gratiner

- à température assez élevée (200 à 220 °C)
- au milieu ou dans la partie supérieure du four préchauffé.

Pour une belle croûte

- fromage râpé et/ou chapelure avec quelques flocons de beurre
- fromage râpé et/ou crème
- sauces (p. ex. béchamel ou sauce au fromage)
- streusel (p. ex. streusel de noix¹)

Préparation à l'avance

- Préparer le gratin sans le mettre au four, couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'à l'emploi.
- Juste avant de gratiner, parsemer le gratin de fromage, le glisser au four froid. Le temps de gratinage s'allonge de 5 à 10 min.

