Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Gratin de chou-fleur et panais croustillant au Barbecue Rub Star

Ce gratin chou-fleur panais croustillant marie la douceur fondante des légumes rôtis à une chapelure dorée relevée d’une touche fumée et épicée. Dès la première bouchée, la crème onctueuse enrobe le chou-fleur et les rondelles de panais, puis la croûte apporte du croquant et un parfum boisé grâce au Barbecue Rub Star – Saveur Fumée & Épicée. C’est un plat familial, chaleureux, idéal pour un dîner d’automne ou comme accompagnement généreux. Facile à préparer, il se réalise en deux temps : des légumes tendres, une sauce crémeuse légère, puis une finition gratinée croustillante qui ravira petits et grands. À cuisiner dès que l’envie d’un plat réconfortant et parfumé se fait sentir.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**50 min**	**facile**

Ingrédients

- 1 chou-fleur moyen (≈800 g), détaillé en petits bouquets
- 500 g de panais, pelés et tranchés en fines rondelles (3–4 mm)
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 500 ml de lait entier (ou lait végétal au choix)
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- 60 g de chapelure (pain rassis mixé ou panko)
- 30 g de parmesan râpé (pour la chapelure)
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 petite échalote finement hachée
- Quelques branches de persil plat, ciselé
- Sel et poivre du moulin
- Barbecue Rub Star – Saveur Fumée & Épicée

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Barbecue Rub Star – Saveur Fumée & Épicée

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Beurre légèrement un plat à gratin (environ 24 x 18 cm).

Porte à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plonge les bouquets de chou-fleur 4 minutes puis ajoute les rondelles de panais et poursuis 3–4 minutes: les légumes doivent être tendres mais encore fermes. Égoutte et réserve.

Prépare la sauce béchamel: fais fondre 40 g de beurre dans une casserole, ajoute la farine et cuits 1 minute sans colorer. Verse le lait petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux. Laisse épaissir 4–5 minutes puis ajoute l'échalote, 70 g de fromage râpé, sel, poivre et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Goûte et rectifie l'assaisonnement.

Incorpore délicatement le chou-fleur et les panais à la béchamel pour bien enrober les morceaux. Verse le mélange dans le plat à gratin et lisse la surface.

Prépare la chapelure croustillante: mélange la chapelure, le parmesan, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel, le persil ciselé et 1 cuillère à café de Barbecue Rub Star – Saveur Fumée & Épicée (voir dosage). Répartis uniformément sur le gratin.

Enfourne 25–30 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée et le centre bouillonnant. Si tu veux plus de croquant, passe 2–3 minutes sous le gril en surveillant.

Sors le gratin du four et laisse reposer 5 minutes. Saupoudre d'une très légère pincée supplémentaire de Barbecue Rub Star si tu souhaites accentuer le fumé juste avant de servir.

Serre le gratin tiède, garni d'un peu de persil frais. Accompagne-le d'une salade verte acidulée pour équilibrer la richesse.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Pour une texture encore plus fondante, rôtis les panais 10 minutes au four à 200 °C avant de les mélanger à la béchamel. 2) Pour une chapelure ultra-croustillante, mélange panko et chapelure classique. 3) Applique le rub en deux temps: un peu dans la chapelure, une touche après cuisson pour réveiller les arômes.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit