

GRATIN DE TIGES DE BOURRACHE

Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédient	Quantité
tiges de bourrache	400 grammes
Oignon	1
ail	3 gousses
Lait	50 cl
Maïzena	40 grammes
Beurre	20 grammes
Gruyère râpé	100 grammes
Sel, poivre	

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (th.6-7)

2. Cuire les tiges de bourrache 20 minutes dans de l'eau salée, égoutter.

3. Préparer la béchamel : Prélevez un peu de lait froid sur les 50 cl et mélangez avec la maïzena. Faites bouillir le lait restant, et mélangez avec la préparation précédente. Faites épaissir quelques secondes. Hors du feu, ajoutez le beurre, sel, poivre et muscade, incorporez le gruyère, c'est prêt. Il ne faut surtout pas mélanger la Maïzena avec un liquide chaud. - Pour plus de goût, faire revenir un oignon avec des lardons allumettes fumés et ajouter un peu de noix de muscade puis du jambon coupé en morceaux et en fin de cuisson du gruyère. -

4. Dans un faitout, mettre à chauffer un peu d'huile d'olive et faire dorer à feu moyen l'oignon émincé, puis ajouter l'ail pressé. Verser les tiges de bourrache dans le faitout et laisser revenir 10 min en remuant régulièrement, puis les mélanger avec la béchamel.

5. Beurrer des cocottes ou un plat à gratin, les remplir avec la préparation. Mettre sur le dessus quelques morceaux de jambon et une tranche d'Emmental.

6. Enfourner pour 20 min. Servir aussitôt
