



# Chou blanc à la béchamel

- Par [vision-plaisir](http://vision-plaisir)

Le chou blanc avec une béchamel. Pourquoi pas ?

## Ingrédients:

- 450g de chou blanc
- 20cl de lait entier
- 35g de farine
- 35g de beurre
- sel et poivre du moulin
- noix de muscade

**Recette pour: 4 personnes**

**Accord mets et vins**  
**Pour accompagner votre homard grillé.**

[visite du site](#)



©2017 [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)



©2017 [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)



## Réalisation:

Ôter les feuilles extérieures du chou blanc. Laver celui-ci et le couper en quatre pour éliminer les parties dures du centre. Mettre à chauffer de l'eau salée dans une casserole assez grande. Découper le chou blanc en fines lanières. Plonger le chou dans l'eau bouillante et laisser cuire environ 5 à 8 minutes. Le chou doit être cuit mais rester ferme ou tendre. L'égoutter dans une passoire, le remettre dans la casserole et le couvrir pour le garder au chaud.

Faire fondre dans une casserole le beurre à feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger (roux blond). Ajouter le lait, la muscade et assaisonner. Cuire à feu doux jusqu'à ébullition. La sauce béchamel doit devenir épaisse. Ne jamais cesser de mélanger au fouet pour éviter d'accrocher au fond de la casserole.

Au bout de ce temps, verser la sauce béchamel sur le chou et bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement et servir aussitôt.