



# Gratin de calamars, brocoli et courgette

Temps de préparation : 65 minutes

Niveau : facile

## Ingrédients pour 4 personnes :

2 x 400 g de blancs de calamars crus  
1 brocoli  
1 courgette  
1 oignon rouge ciselé  
2 gousses d'ail hachées  
50 cl de lait  
35 g de beurre  
35 g de farine  
50 g d'emmental râpé  
1 pincée de muscade en poudre  
10 cl de vin blanc (facultatif)  
Sel, poivre, huile d'olive



## Préparation :

1. Décongeler les blancs de calamars sous un filet d'eau tiède.
2. Couper les anneaux d'environ 1,5 cm de large. Les égoutter avec du papier absorbant et réserver.
3. Tailler le brocoli en petites rosettes, les blanchir dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les laisser refroidir et réserver.
4. Dans une casserole, faire fondre le beurre, verser la farine d'un seul coup et fouetter énergiquement afin d'obtenir un roux. Hors du feu, verser doucement le lait en fouettant puis recuire afin d'obtenir une béchamel. Ajouter l'emmental râpé et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade puis réserver.
5. Couper les courgettes en rondelles. Dans une poêle, faire revenir à feu vif un filet d'huile d'olive avec de l'ail haché, y incorporer les rondelles de courgettes. Débarrasser et réserver.
6. Dans la même poêle sur feu vif, saisir rapidement les anneaux de calamars avec un filet d'huile d'olive et l'oignon rouge préalablement ciselé. Déglacer avec le vin blanc (facultatif), assaisonner et mélanger les anneaux poêlés à la béchamel.
7. Mélanger la préparation avec les rondelles de courgette et le brocoli. Incorporer le tout dans un plat à gratin.
8. Cuire le gratin au four à 210°C (chaleur tournante) pendant environ 20 minutes puis déguster.