

Roulé de brocolis [choux de Bruxelles et kale à la béchamel de chèvre]



“ Une idée de recette dégustée chez Yolande du blog [Les petits plats de Patchouka](#). J’ai eu la chance de manger ce plat avec elle la semaine dernière. Je l’ai refaite cette semaine. A la base, il fallait utiliser du brocoli. N’en ayant pas suffisamment sous la main, j’y ai ajouté ma dernière cueillette de chou de Bruxelles et de kale du jardin. J’ai préparé la béchamel avec du lait et du fromage de chèvre. Malheureusement, je n’ai pris la photo que le lendemain. Je me suis rendue compte en écrivant la recette que j’ai utilisé 25 g de maïzena au lieu de 10 g. La béchamel était légèrement compacte mais excellente au goût. Conclusion... La recette initiale et la recette modifiée sont toutes deux à refaire ! ”

Les Ingrédients :

Pour 4 portions :

- 600 g d’un mélange de fleurettes de [brocoli](#) préparées (ou d’un mélange de brocoli, de [choux de Bruxelles](#) et de feuilles de [kale](#) ([chou frisé](#), [chou vert](#) préparés)
- 300 ml de bouillon de volaille
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de yaourt (ici de chèvre)
- 200 ml de lait (ici de chèvre)
- 40 g de fromage de chèvre frais (recette initiale : emmental râpé)
- 15 g de beurre
- 15 g de maïzena ou féculé de maïs (ou de farine de blé)
- Muscade
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez le brocoli que vous détaillerez en fleurettes.

Rincez les feuilles de chou kale en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse (→ [Comment le préparer ?](#)).

Préparez les choux de Bruxelles en coupant le trognon au ras de la base des feuilles, enlevez les feuilles flétries et abimées (→ [Comment le préparer ?](#)).

Au final vous devrez avoir 600 g d’un mélange de fleurettes de brocoli (ou dans ce cas de brocoli, de choux de Bruxelles et de kale).

Faites cuire tous les choux dans le bouillon de légumes le temps qu’ils deviennent tendre. Égouttez-les.

Séparez les blancs des jaunes d’œufs. Incorporez les jaunes d’œufs aux trois choux avec le yaourt. Assaisonnez. Mixez.

Battez les blancs en neige ferme puis incorporez-la au mélange de choux.

Étalez cette préparation sur une plaque de cuisson à rebord huilée (ou ici sur une [plaque Flexipat @ plat de chez Demarle – FT 2020](#) posée sur une plaque perforée).

Faites cuire dans le milieu du four préchauffé à 180°C. Laissez cuire 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la fécule de maïs (*ou la farine*) et mélangez quelques minutes le temps qu'elle se soit bien intégrée au beurre. Ajoutez graduellement le lait de chèvre (*idéalement tiédi*) en fouettant constamment. Assaisonnez. Ajoutez la noix de muscade et le fromage de chèvre. Mélangez jusqu'à ce que la préparation se soit épaissie. Réservez au chaud.

Retirez la plaque du four. Déposez un torchon humide sur le roulé aux trois choux puis une plaque sur le torchon. Retournez le tout délicatement. Démoulez.

Étalez la béchamel sur la pâte à rouler aux trois choux. A l'aide du torchon humide, roulez délicatement la pâte. *J'ai oublié d'humidifier le torchon. J'ai eu du mal à rouler le tout.*

Coupez en tranches épaisses puis servez.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ J'ai servi ce roulé aux trois choux avec une petite salade toute simple de betterave crue aux [germes d'alfalfa](#) et huile d'olive.

→ Cette recette intitulée [Roulé de brocolis](#) a été puisée dans le livre intitulé [100 recettes à dévorer, Cuisine minceur pour les gourmands aux Éditions Solar, publié en janvier 2015.](#)

→ Les modifications apportées... J'ai opté pour du lait de chèvre et du fromage de chèvre à la place du lait de vache et de l'emmental râpé.