

CHOUX-RAVE RÔTIS ET GRATIN DE RUTABAGA

Grillade

4 choux-rave de taille moyenne
moutarde forte
1 gousse d'ail
poivre noir
margarine végétale

Gratin

2 rutabagas
4 pommes de terre
2 navets
30g de margarine végétale
2 c. à s. bombées de farine
un peu de levure maltée en paillettes
un peu de germes de blé
lait de soja non sucré
1 cube de bouillon végétal (facultatif)
sel-poivre
muscade

Couper les feuilles des choux-rave et les éplucher. Les entailler à plusieurs endroits et y glisser des morceaux de gousse d'ail. Les enduire de moutarde forte, puis les piquer sur la pique de la rôtissoire du four. Cuire au four à 200° pendant 1 heure. Déposer ensuite la pique sur la plaque de cuisson, placer un morceau de margarine sur chaque chou et poivrer abondamment. Cuire au four encore une demi-heure, jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Dans une casserole, porter 1,5 litre d'eau additionnée du bouillon végétal à ébullition, avec les légumes épluchés et coupés en rondel-

les. Faire cuire 10 minutes, puis égoutter les légumes en conservant le jus de cuisson.

Ranger dans une cocotte en terre les rondelles de légumes. Dans la casserole, faire fondre la margarine, y jeter la farine et faire un roux. Ajouter alors en fouettant constamment du jus de cuisson en alternance avec du lait de soja, jusqu'à obtenir la consistance et la quantité de sauce souhaitée. Assaisonner de levure, de germes de blé, de sel, de poivre et de muscade, puis verser cette sauce dans la cocotte, sur les légumes. Gratiner au four pendant 5 à 10 minutes, en surveillant.

Servir les choux-rave rôtis, accompagnés du gratin de rutabagas.