



## CHAYOTTES GRATINÉES A LA RÉUNIONNAISE

### Ingrédients

Préparation : 30min

- 1 kg de cristophines
- 20 g de beurre allégé
- Sel
- Farine
- Noix de coco muscade
- Poivre
- 25 cl de lait
- 200 g lardons
- 15 g d'huile
- 70 g d'oignon
- 100 g d'emmental râpé

### Préparation

- Laver les chayottes, les cuire à la vapeur 20 min.
- Préparer une béchamel. (faire fondre du beurre à feu doux, ajouter sel et farine, cuire 3 min. Verser le lait froid et fouetter. Ajouter la muscade, le poivre. Cuire 4 min environ, en mélangeant souvent avec une cuillère).
- Cuire les lardons quelques minutes, dans une casserole avec 10 cl d'eau. Les égoutter. Ouvrir les chayottes en deux dans le sens de la graine. Avec une cuillère, retirer la chair sans abimer la peau. Pour la farce, faire revenir les lardons et l'oignon émincé. Puis, ajouter la chair des chayottes préalablement écrasée.
- Poser les peaux de chayottes sur la tôle du four et les remplir de farce. Parsemer d'emmental râpé. Faire gratiner à four chaud.