[](http://www.marmiton.org/recettes/recette-photo_gratin-tres-bon-de-chou-frise_194860.aspx)

Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) : - 700 g de chou frisé  
- 15 cl de crème fraîche épaisse à 20 %  
- une pincée de [muscade](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_muscade_1.aspx)  
- 1 [échalote](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-l-echalote_1.aspx) ou un petit [oignon](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-l-oignon_1.aspx)  
- 1 gousse d'[ail](http://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_l-ail-une-decision-de-couple_1.aspx)  
- chapelure  
- [gruyère](http://www.marmiton.org/magazine/tout-un-fromage_gruyere_1.aspx) râpé  
- 1 l de [bouillon de légumes](http://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_bouillon-de-legumes.aspx)

**Préparation de la recette :**

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).  
Rincer les [choux](http://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_un-hiver-tout-choux_1.aspx) frisés et les découper en fines lamelles.  
Porter à ébullition une grande casserole de bouillon, y mettre les lamelles de chou et laisser 7 min à petits bouillons. Retirer du feu, égoutter, et plonger le chou égoutté dans l'eau froide.   
Réserver.  
Faire suer l'échalote coupée en morceaux avec la gousse d'ail hachée dans un peu de [beurre](http://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx).  
Égoutter le chou, le mélanger dans un récipient (ou directement dans le plat à gratin) avec l'ail et l'échalote et la crème fraiche.  
Saler et poivrer, et ajouter une pincée de muscade.  
Déposer le tout dans un grand plat à gratin, répartir dessus une couche de [fromage](http://www.marmiton.org/magazine/tout-un-fromage.aspx) râpé et une couche de chapelure.  
Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) jusqu'à ce que le fromage soit doré.

**Remarques :**

Délicieux plat d'hiver, consistant mais raisonnable au niveau des calories ! En plat principal, cette quantité convient pour 2 personnes. On peut rendre ce plat non-végétarien en ajoutant des lardons et en faisant cuire le chou au bouillon de bœuf.