



ENDIVES AU JAMBON

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 250 grammes d'endive, crue
- 2 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [60 g]
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [7 g]
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 [11 g]
- 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 15 grammes de gruyère
- 1 gramme de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

1° . Préparez les endives et cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes. 2. Préchauffez le four à 240°C. 3. Préparez la sauce béchamel : faites chauffer le beurre. Hors du feu, ajoutez la farine d'un coup, remuez avec une spatule. Remettez sur le feu jusqu'à obtenir une consistance mousseuse, c'est le roux blanc. Hors du feu, ajoutez le lait tout en mélangeant. Assaisonnez. Cuisez 8 minutes en remuant continuellement afin d'éviter les grumeaux lors de l'épaississement. 4. Dans un plat allant au four, roulez l'endive dans la tranche de jambon, nappez de béchamel, recouvrez de gruyère râpé et mettez au four pendant 10 à 15 minutes pour gratiner.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [469 g]	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	330 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	25 g	51 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	121 mg	568 mg	24 %