

ENDIVES CARAMÉLISÉES AU JAMBON

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 250 grammes d'endive, crue
- 5 grammes de sucre blanc
- 1 tranche moyenne de jambon cru (30 g)
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 10 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 petit morceau de gruyère (20 g)
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ Préchauffez votre four à 200°C. Lavez puis, coupez les endives en deux dans la longueur. Dans une poêle, ajoutez le sucre et le beurre. Lorsqu'il commence à mousser, ajoutez les endives. Laissez-les griller 5 minutes à feu vif. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la crème fraîche et le gruyère. Placez-les dans un plat à gratin. Couvrez les endives du mélange crème-gruyère et ajoutez le jambon déchiré. Salez, poivrez et enfournez 15 minutes à 200°C. Sortez les endives du four et servez-les avec le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	21 g	41 %
GLUCIDES	14 g	52 g	20 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	205 mg	759 mg	32 %