



ENDIVES AU JAMBON

Par personne

 15 minutes 50 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 endives (250g environ)
- 2 tranches de jambon cuit (80 g)
- 15 grammes d'emmental râpé
- 125 ml de lait demi-écrémé, UHT (béchamel) **ou** 125 ml de lait écrémé, UHT (béchamel)
- 10 grammes de farine de blé (béchamel) **ou** 8 grammes de farine de maïs (béchamel)
- 10 grammes d'huile végétale (béchamel) **ou** 10 grammes de beurre à 82% MG, doux (béchamel)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les endives
- 2° Cuire les endives entières à la vapeur pendant 20 minutes
- 3° Préchauffer le four à 240°C (th 8)
- 4° Préparer une sauce béchamel avec les ingrédients prévus à cet effet
- 5° Dans un plat allant au four : rouler l'endive dans la tranche de jambon, napper de béchamel, recouvrir de gruyère râpé
- 6° Mettre au four pendant 10 à 15 minutes pour gratiner
- 7° Servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (489 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	370 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	29 g	58 %
GLUCIDES	4 g	20 g	8 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	144 mg	705 mg	29 %