



Crumble et gratins de légumes

Gratin de potiron



50 min **20 min** **30 min** **0** **416**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le gratin

1 kg **Potiron(s)**
150 g **Fourme d'Ambert**
4 tranche(s) **Jambon cru**
50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait demi-écrémé**
1 c. à soupe **Moutarde**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Pré-cuisson du potiron

- 1 Eplucher le potiron et le couper en gros cubes.
- 2 Cuire les cubes de potiron à la vapeur pendant 5 minutes.

Étape 2

Préparation de la sauce Béchamel

- 1 Faire fondre le beurre dans la casserole.
- 2 Quand il commence à crépiter, ajouter la farine en une seule fois.
- 3 Mélanger énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à formation d'une boule.
- 4 Ajouter une petite quantité de lait et mélanger jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.
- 5 Recommencer jusqu'à épuisement du lait.
- 6 Poursuivre la cuisson jusqu'au premier bouillon.
- 7 Saler, poivrer et ajouter les graines de moutarde.

Étape 3

Préparation du gratin

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Détailler la fourme d'Ambert en lamelles et le jambon en lanières.
- 3 Mélanger la sauce, le potiron, les lanières de jambon et les lamelles de fromage dans un saladier.
- 4 Répartir le mélange dans 4 plats à gratin individuels.
- 5 Enfourner pour 30 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Proposer 1 gratin par convive.