



Légumes variés

Endives au jambon



1h05 **20 min** **45 min** **0** **404**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les endives

4 **Endive(s)**
4 tranche(s) **Jambon cuit**

Ingrédients pour la sauce béchamel

40 g **Beurre**
40 g **Farine**
0.5 litre(s) **Lait entier**
50 g **Gruyère râpé**
2 pincée(s) **Noix de
muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Précuisson des endives

- 1 Porter à ébullition une marmite avec une grande quantité d'eau salée.
- 2 Plonger les endives, les faire cuire pendant 15 minutes.
- 3 Les égoutter très soigneusement. Les presser délicatement pour éliminer le plus d'eau possible.

Étape 2

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
- 2 Ajouter la farine, laisser cuire pendant 3 minutes, en remuant, toujours sur feu doux.
- 3 Ajouter le lait froid d'un coup, bien mélanger.
- 4 Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade.
- 5 Laisser cuire pendant environ 5 minutes sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. La sauce est prête quand elle nappe la cuillère.
- 6 Ajouter le gruyère râpé.

Étape 3

Finition

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon.
- 3 Disposer les endives dans un plat allant au four.
- 4 Les couvrir de sauce béchamel.
- 5 Enfourner pendant 20 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir du four et déguster aussitôt.