

Endives roulées au jambon

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 358 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.6

Les ingrédients

- 4.0 u Endive
- 4.0 u Jambon blanc
- 0.5 l Béchamel
- 100.0 gr Gruyère
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel

Un plat simple et rapide qui fera aimer les endives aux petits comme au plus grands.

Préparation des légumes

Laver les endives, enlever les premières feuilles.

Couper les cones à la base des endives et les faire cuire 10 minutes à la vapeur.

Préparation des roulées

Rouler chaque endive dans une tranche de jambon puis les placer dans le plat de cuisson. Assaisonner la béchamel avec du poivre du sel et de la noix de muscade puis la verser sur le plat. Finir en garnissant avec le gruyère.

Cuisson

Dans un four préchauffé à 180°C, mettre à cuire 10 minutes pour réchauffer la béchamel et gratiner le gruyère.

Suggestion:

Vous pouvez accompagner les endives, de pommes de terre cuites à la vapeur(en même temps que les endives), et positionnées dans le plat au four.