

Gratin de Potiron

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 252.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.252

Les ingrédients

- 1.0 kg Potiron
- 40.0 gr Beurre
- 40.0 gr Farine de blé
- 50.0 cl lait demi écrémé
- 150.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 0.5 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Épluchez le potiron, épépinez le et coupez le en cubes.

Cuisson

Faites-les cuire à la vapeur pendant 2 mn.

Egouttez-les et disposez-les dans un plat à gratin.

Préchauffer le four à 200°C (Th 7)

Préparation de la béchamel

D'autre part, faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait et faites épaisir sur feu doux en remuant.

Ajoutez le fromage râpé et la crème.

Assaisonnez, rajouter le cube de boeuf. Mélangez bien.

Présentation

Versez cette sauce sur le potiron et faites gratiner à four chaud (220°C) pendant 15 mn environ.