

Chicons au gratin ou endives au jambon



INGRÉDIENTS

- 4 endives
- 4 tranches de jambon
- 100mL de lait écrémé
- 60g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade

PRÉPARATION

Préchauffez le four thermostat 7 (210°C).

Faites cuire les endives à la vapeur.

Pendant ce temps préparez la béchamel : versez la maïzena dans une casserole et délayez la tout d'abord dans un petit volume de lait froid, puis ajoutez peu à peu le reste de lait tout en mélangeant.

Faites épaissir à feu doux sans jamais cesser de remuer, ajoutez la noix de muscade et du poivre.

Enroulez chaque endive d'une tranche de jambon, puis disposez les dans un plat à gratin légèrement huilé.

Nappez de béchamel et soupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 15-20 minutes puis laissez dorer quelques minutes dans le four en mode grill.

Cette recette peut être accompagnée d'un féculent ou d'une salade verte.



Atouts nutritionnels

L'endive, a plusieurs avantages pour la santé, à commencer par sa richesse en eau et sa teneur en fibres douces qui favorisent à la fois le transit intestinal et la satiété. Elle contient également des vitamines, des minéraux et des antioxydants essentiels au fonctionnement normal de l'organisme. Le chicon au gratin est une spécialité du Nord de la France.



Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne :

180 Kcal	Protéines : 15g
Glucides : 10g	Lipides : 10g



Recette proposée par
Anne-Catherine,
diététicienne
à notre agence de Lille.