

ENDIVES AU JAMBON

Vendredi 21 Mai 2021

Un classique :

Endives au jambon pour 1 personne et 7 sp vert ☐ -6 spl bleu☐-6 spv violet☐

- 2 petites endives*
- 2 tranches de jambon de volaille*
- 150 ml de lait écrémé*
- 15 g de maïzena pour béchamel
- 5 g de beurre 41%
- 15 g de gruyère râpé allégé
- sel, poivre blanc, muscade en poudre
- 1 cuillerée à café de chapelure

La veille, cuire à la vapeur les endives : 5 minutes à la cocotte-minute. Les sortir, les laisser s'égoutter puis les enrouler dans plusieurs épaisseurs de papier absorbant à changer au bout de quelques heures pour ôter le plus d'eau possible.

Le lendemain, enrouler chaque endive dans une tranche de jambon de volaille.

Beurrer un plat allant au four et déposer au fond 1 petite cuillerée à café de chapelure.

Poser les endives au jambon.

Dans une casserole, verser le lait et à ébullition, ajouter hors feu la maïzena béchamel, bien fouetter et remettre sur le

feu tout en remuant pendant 2 minutes jusqu'à épaississement.

Assaisonner : sel poivre et une pincée de muscade.

Napper les endives au jambon avec la béchamel , saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four 15 minutes ,180° (th 6).





Je prépare souvent ce plat le matin pour le servir au repas du soir. La béchamel se tient bien au four ce qui n'est pas le cas avec une béchamel faite avec du lait et de la maïzena nature. Cette dernière se délite vite et à la cuisson, je trouve personnellement qu'elle n'a pas de tenue.

15 g de maïzena béchamel = 2 sp

La chapelure limite le risque d'eau au fond du plat ce qui est fréquent.

Pour le repas du soir : potage panais à la crème allégée 4% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv) -endives au jambon (7 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□). Total : 13 sp vert□-10 spl bleu□-10 spv violet□

C'est le chocolat qui coûte cher mais ce n'est pas une obligation.

Très bon vendredi avec ou sans chocolat.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés