

GRATIN DE CHOU-FLEUR, BROCOLI, BECHAMEL & JAMBON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1/2 chou-fleur = 400 à 500g de bouquets environ
- 2 brocolis = 400 à 500g de bouquets environ
- Sauce béchamel sur 500mL de lait (**recette sur le blog**)
- Dés/allumettes de jambon blanc 200g
- Fromage au choix 100g : emmental, mimolette, bleu, reblochon, fromage à raclette

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Remplacer la béchamel par de la sauce tomate (**recette sur le blog**).
- Jambon blanc, blanc de dinde, jambon cru ou chorizo.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h10 max
Pour 4 personnes environ

1. Préparer le chou-fleur et les brocolis : retirer les trognons, les feuilles et détacher les **bouquets**.
2. Faire **cuire** le chou-fleur et le brocoli à l'eau (20 minutes) ou à la vapeur (25 à 30 minutes). Quand ils sont cuits, les couper en **petits morceaux**.
3. Si vous avez des tranches de jambon : les découper en **petits morceaux**.
4. Couper le fromage en **petits morceaux** ou le **râper**.
5. Préparer la **sauce béchamel**, ajouter la moitié de fromage et mélanger.
6. Dans un **saladier** : **mélanger** le chou-fleur, le brocoli, le jambon et la béchamel au fromage. **Verser** la préparation dans un plat à gratin et **parsemer** de fromage (la 2ème moitié restante).
7. Enfourner à **180°C** pendant **30 à 40 minutes** (le gratin doit dorer).

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr