CHICON GRATINÉ AU JAMBON

Type de plat :

Plat principal

Catégories :

Fruits et légumes

Viandes et charcuteries

Ingrédients

- ✓ 8 gros chicons
- ✓ 8 tranches de jambon cuit
- ✓ 100 g de beurre frais
- ✓ 60 g de farine
- ✓ 1/2 l de lait
- ✓ 200 g de fromage râpé (Nazareth ou Ardennetal)
- ✓ sel
- ✓ poivre- noix de muscade

Préparation

Faire bouillir de l´eau avec une pincée de sel et blanchir les chicons nettoyés pendant une dizaine de minutes. Garder 2 ou 3 cuil. à soupe de jus de cuisson et égoutter les chicons.

Faire une sauce béchamel : faire fondre 60 g de beurre sans le laisser brunir et y mélanger la farine. Verser les cuillerées de jus de cuisson, puis le lait. Bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux. Quand la sauce est bien liée, ajouter 200 g de fromage râpé.

Bien mélanger et assaisonner de poivre, de noix de muscade et éventuellement de sel. Goûter.

Mettre quelques noisettes de beurre dans un plat allant au four. Rouler les chicons dans les tranches de jambon et les disposer dans le plat. Napper les chicons de sauce. Saupoudrer éventuellement le plat de chapelure ou de gomasio (graines de sésame moulues et salées). Répartir le reste du fromage râpé à la surface du plat et mettre celui-ci dans un four. Laisser gratiner pendant 25 minutes.

Servir avec de la purée de pommes de terre préparée avec du lait entier et du beurre frais.