



GRATIN BROCOLIS, JAMBON ET SAUCE BÉCHAMEL

INGRÉDIENTS

- 1 kg de brocolis
- 200g de dés de jambon
- 100g de fromage râpé

Sauce béchamel :

- 25cl de lait
- 20g de beurre
- 2 c-à-s de farine
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON 1H
TEMPS TOTAL : 1H15MN

PRÉPARATION

Cuire les brocolis pendant 20mn à la vapeur.

Pendant ce temps, préparer la béchamel :

- Dans un grand récipient, faire fondre le beurre 1 minute au micro-ondes. Le sortir et ajouter la farine en remuant bien.
- Porter le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.
- Verser le lait sur le mélange farine/beurre en fouettant. Assaisonner.
- Remettre le tout au micro-ondes pendant 1 minute.
- Bien fouetter

Égoutter les brocolis, les disposer dans un plat à gratin beurré avec les dés de jambon.

Verser la sauce béchamel sur la préparation brocolis/jambon.

Parsemer de fromage râpé et cuire 30mn au four (th 7-8).

Le gratin est prêt une fois que le dessus est gratiné.

Il est possible de parfumer ce gratin avec de l'origan, ail, herbes... et de mettre des lardons à la place du jambon.