

GRATINÉ D'ENDIVES AU SAUMON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

8 endives

8 tranches de saumon fumé

40g de parmesan

1 citron

50 cl de lait demi écrémé

30g de margarine allégée

30g de farine

1 pincée de noix de muscade

sel et poivre

PRÉPARATION

Retirez la partie amère et les premières feuilles des endives. Lavez-les, citronnez-les. Mettez-les à cuire 20 à 25 min à la vapeur. Puis laissez-les refroidir et pressez-les afin d'en extraire un maximum d'eau.

Préchauffez le four th.7 (200°C).

Préparez la sauce béchamel. Préparez le roux blanc: dans une casserole, faites fondre la margarine à feu doux, ajoutez la farine.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et laissez cuire 3 min à feu doux (sans coloration). Laissez refroidir.

Dans une autre casserole, portez le lait à ébullition. Versez le

progressivement sur le roux blanc refroidi. Mélangez à l'aide d'un fouet. Portez à ébullition 5 min environ tout en mélangeant. Assaisonnez. La sauce doit épaissir progressivement, elle devient onctueuse et nappante.

Roulez les endives dans les tranches de saumon. Disposez-les les unes à côté des autres dans un plat à gratin. Couvrez de sauce béchamel et saupoudrez de parmesan.

Enfournez 15 min jusqu'à ce que le fromage gratine. Servez à la sortie du four!

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

194 Kcal

BON APPÉTIT !