

# Chicons gratins

## Pour 4 couverts :

- 8 tranches de jambon cuit
- 500g de pommes de terre
- 8 chicons
- 20g de matière grasse
- 20g de farine
- 400ml de lait 1/2 écrémé
- 50g de fromage râpé
- Ciboulette
- Poivre, sel, muscade



## Préparation :

- Eplucher et couper les pommes de terre, nettoyer les chicons.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Cuire les chicons à la vapeur ou dans de l'eau bouillante légèrement salée. Une fois cuit, égoutter les chicons.
- Réaliser la sauce blanche : chauffer la matière grasse, puis ajouter la farine et fouetter. Hors du feu, ajouter le lait en fouettant. Remettre sur le feu et fouetter jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Assaisonner de sel, poivre et muscade.
- Réaliser les roulades de chicon et jambon, et les placer dans un plat pour four. Napper de sauce et parsemer de fromage râpé.
- Enfourner à 200°C pendant 10 minutes (finir au grill si vous souhaitez que ce soit bien doré).
- Cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau légèrement salée. Une fois égouttées, ajouter la ciboulette.

**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**

*Diététicienne - Nutritionniste*