

RECETTE DES ENDIVES AU JAMBON GRATINEES

INGREDIENTS

4 belles endives	1.59 euros
1 cuillère à café de sucre en poudre	
4 tranches de jambon blanc	1.50 euros
150 g d'emmenthal râpé et de gruyère ou comté	0.20 euros
50 g de margarine	0.10 euro
Sel fin et poivre	
50 g de farine	0.05 euros
$\frac{1}{2}$ litre de lait	0.50 euros
1 pincée de noix de muscade en poudre	

Soit un prix total de 3.94 euros pour 4 personnes : **moins de 1 € / personne.**



Essuyer les endives dans un chiffon et retirer le cœur amer et les feuilles fanées.

Faire fondre une càc de margarine dans une sauteuse à feu doux, ajouter les endives et une 1 càc de sucre en poudre, saler et poivrer largement et laisser cuire en les retournant de tant en tant pendant 30 mn à couvert.

Allumer le four thermostat 220.

Béchamel : faire fondre 2 càc de margarine dans une casserole, lorsque c'est roux, saupoudrer une grosse cuillerée de farine et mélanger sans arrêt pour faire cuire la farine. Lorsque cela attache à la cuiller de bois, verser le lait très lentement (que vous pouvez faire chauffer préalablement) au fur et à mesure, laisser épaissir sans cesser de remuer. S'il y a quelques grumeaux, utilisez un fouet.

Râper le fromage et en incorporer la moitié à la béchamel. Verser une pincée de noix de muscade en fin de cuisson.

Huiler à l'huile d'olive un plat allant au four. Retirer les endives de la sauteuse, les rouler chacune dans une tranche de jambon et les disposer dans le plat, verser la béchamel, puis saupoudrer avec le fromage rapé.

Passer au four environ 20 mn pour gratiner.

Miam, Miam