

Poireaux au jambon

 4 PERS.



 15 MIN.

 20 + 20 MIN.



1 kg de blanc de poireaux
4 tranches de jambon blanc
50g de farine
500ml de lait
100g d'emmental râpé
Curcuma, cumin ou autre épice
sel, poivre

- Rincez les poireaux puis ôtez les premières feuilles. Enlevez le vert et réservez-le pour une autre recette.
- Faites cuire les blancs de poireaux à la vapeur.
- Laissez les poireaux égoutter.
- Préparez une béchamel diététique en délayant la farine dans le lait froid. Portez à ébullition et laissez épaissir tout en remuant.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et des épices.
- Roulez les tranches de jambon autour des poireaux.
- Disposez-les dans un plat allant au four.
- Nappez de béchamel puis parsemez d'emmental râpé.
- Enfournez 20 à 25 minutes à 180°C.