

Max & VÉNUMS

Chicon au gratin classique

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 chicons pleine terre
- 8 tranches de jambon cuit à l'os
- 40 cl de lait
- 100 g de farine
- 150 g de beurre
- 300 g de Gruyère râpé
- 2 c à s de sucre
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

La préparation

1. Retirez le pied des chicons ainsi que les trois premières feuilles. Salez, poivrez et râpez de la muscade. Placez les chicons dans un plat allant au micro-ondes, arrosez-les d'un peu de beurre fondu et couvrez-les d'un film alimentaire. Faites cuire entre 7 et 12 minutes de minutes au micro-ondes. Ils doivent être bien cuits ;

2. Pour la béchamel, faites un roux avec 100 g de beurre et 100 g de farine. Ajoutez progressivement le lait froid tout en mélangeant. Incorporez 50 g de Gruyère. Salez, poivrez et puis râpez de la noix de muscade ;
3. Caramélisez les chicons à la poêle avec du sucre et du beurre ;
4. Roulez les chicons dans le jambon cuit à l'os puis placez-les dans un plat allant au four. Nappez-les de la béchamel. Recouvrez de Gruyère râpé et enfournez à 180° pendant +/- 20 minutes.

Bon appétit