

# MENU DU 20 DÉCEMBRE



**DEJEUNER :**

**STEAK HACHÉ 5%**

**+ CHOU FLEUR ET PÂTE COMPLÈTES**

**YAOURT DE BREBIS + KAKI**



**DINER :**

**ENDIVES AU JAMBON**

**VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS**



**FROMAGE BLANC ET CLÉMENTINES**



# ENDIVES AUX JAMBON

## INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 2 endives
- 2 tranches de jambon
- 10 g de gruyère
- 100 ml de lait
- 6 g de maïzena
- Noix de muscade

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

TEMPS TOTAL : 40 MIN

## PRÉPARATION

1.

- *La cuire à la vapeur pendant 10 minutes.*
- *Préchauffer le four à 220°C.*

2.

### *Sauce béchamel légère :*

- *Mettre la maïzena dans le lait, porter le tout sur le feu moyen et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.*
- *Ajouter un peu de noix de muscade. Bien mélanger.*

3.

- *Enrouler l'endive dans la tranche de jambon, la mettre dans un plat allant au four.*
- *Recouvrir de la sauce béchamel légère et parsemer de fromage râpé.*

4.

- *Cuire à 220°C pendant 20 minutes.*