

Gratin de blettes

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 400-500g de blettes (le volume diminue par deux à la cuisson)
- 15cl de lait
- 12g de farine de seigle ou autre
- ½ cuillère à café de noix de muscade
- 20 - 30g de chèvre frais
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 5 noisettes

Préparation 20 minutes / Cuisson 45 minutes

- Préchauffer le four à 200°C
- Mettre une grande casserole d'eau à chauffer
- Couper les blettes en morceaux d'environ 3 – 4cm et laver les
- Mettre les blettes dans l'eau frémissante environ 5 minutes, si votre casserole est trop petite répéter l'étape
- Mettre les blettes à égoutter dans une passoire
- Préparer la béchamel :
- Mélanger dans un bol la farine avec un peu de lait afin d'éviter la formation de grumeaux
- Dans une casserole mettre le reste du lait, la muscade, le mélange lait farine et mélanger
- Mettre la casserole sur feu doux, la béchamel va épaissir
- Attention, il est important de remuer sans cesse avec une spatule en bois pendant toute la durée de la cuisson
- Il faut compter environ 5 – 10 minutes de cuisson. La béchamel est prête dès qu'elle s'épaissit et est en début d'ébullition. Il est important de ne pas la faire bouillir pour éviter qu'elle ne soit collante
- Dresser le gratin
- Couper grossièrement les noisettes et le jambon
- Verser une fine couche de béchamel dans le fond du plat
- Mettre une partie des blettes
- Verser une couche de béchamel sur les blettes
- Ajouter les noisettes et le jambon
- Ajouter le reste des blettes
- Verser le reste de votre béchamel
- Couper le chèvre en morceaux et répartir les morceaux sur la béchamel
- Parsemer d'épices
- Enfourner 25 minutes
- Si le gratin n'est pas assez gratiné à votre goût mettre le four sur grill à 220°C et cuire 3-5 minutes

Accompagnement

- Ce gratin est idéale pour le dîner avec du pain de seigle légèrement grillé
- Si vous êtes pressés vous pouvez remplacer la béchamel par 20cl de crème fraîche ou de soja