



ROULADES DE POIREAUX AU JAMBON, SAUCE BÉCHEMEL ET SES POMMES DE TERRE À LA CIBOULETTE

Envie de changer des traditionnels chicons au gratin ? Laissez-vous tenter par cette version tout aussi gourmande et réconfortante qui met le poireau à l'honneur. Ces roulades marient à la perfection la douceur des poireaux fondants et le bon goût du jambon, le tout enrobé d'une sauce béchamel onctueuse et gratiné sous une couche de fromage doré. Accompagné de ses pommes de terre persillées, c'est le repas convivial et savoureux idéal pour régaler toute la famille.

Ingédients

- 4 gros poireaux
- 8 tranches fines de jambon blanc (ou 4 grandes coupées en deux)
- 750 ml de lait
- 40 g de Maïzena (féculé de maïs)
- 100 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- Sel, poivre
- Un filet d'huile

Pour l'accompagnement :

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 oignon
- Quelques brins de ciboulette fraîche ou congelés
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre



PREP TIME
30 MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Instructions

- Préparer les poireaux : Couper les racines et la partie la plus verte des poireaux. Les laver pour retirer toute la terre. Les couper ensuite en tronçons d'environ 10 cm.
- Blanchir les poireaux : Plonger les tronçons de poireaux dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Rissoler les poireaux : Égoutter soigneusement les poireaux. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, les faire revenir rapidement sur toutes les faces pour leur donner une légère coloration. Réserver.
- Préparer la sauce béchamel : Dans une casserole, faire chauffer le lait. Pendant ce temps, délayer la Maïzena dans un petit bol avec quelques cuillères de lait froid pour éviter les grumeaux. Lorsque le lait est bien chaud, y verser le mélange de Maïzena tout en fouettant énergiquement. Continuer de remuer sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Assaisonner la sauce : Hors du feu, ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Bien mélanger.
- Assembler le plat : Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6-7). Verser une fine couche de béchamel au fond d'un plat à gratin. Enrouler chaque tronçon de poireau dans une demi-tranche de jambon et les déposer dans le plat.
- Finaliser le gratin : Napper généreusement les roulades avec le reste de la sauce béchamel, puis parsemer de gruyère râpé.
- Cuire le gratin : Enfourner pour environ 30 minutes. Le dessus doit être bien doré et gratiné.

Les pommes de terre :

- Cuire les pommes de terre : Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire dans un volume d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Préparer la garniture : Pendant ce temps, émincer finement l'oignon et ciseler la ciboulette. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Mélanger : Une fois les pommes de terre cuites et égouttées, les mélanger délicatement avec l'oignon, la ciboulette ciselée, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



623,1 KCAL
36,8G DE PROTÉINES

