



Crumble et gratins de légumes

Fonds d'artichauts en gratin



1h15 **20 min** **55 min** **0** **230**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour les fonds d'artichaut

6 **Artichaut**
200 g **Jambon cuit**
50 g **Gruyère râpé**
1 **Citron(s)**

Ingrédients pour la sauce béchamel

400 ml **Lait demi-écrémé**
40 g **Beurre**
40 g **Farine**
50 g **Gruyère râpé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Noix de muscade en
poudre**

Étape 1

Cuisson des artichauts

- 1 Plonger les artichauts dans une casserole d'eau bouillante. Cuire sur feu doux pendant 40 minutes.
- 2 Égoutter les artichauts et les laisser tiédir.
- 3 Couper la queue, éliminer les feuilles et ôter le foin. Récupérer les fonds.
- 4 Plonger les fonds d'artichauts dans de l'eau citronnée jusqu'à utilisation.

Étape 2

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer pour la mélanger.
- 2 Quand la farine blondit, verser le lait peu à peu en battant sans cesse avec un fouet.
- 3 Saler, poivrer et saupoudrer de noix de muscade.
- 4 Laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes en remuant souvent.
- 5 Ajouter la moitié du gruyère râpée dans la sauce et mélanger.

Couper le jambon en lanières et le mélanger à la sauce.

6

Étape 3

Cuisson

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Égoutter les fonds d'artichauts et les disposer dans un plat allant au four.
- 3 Recouvrir de sauce béchamel et parsemer du gruyère râpé restant.
- 4 Mettre à gratiner au four pendant environ 10 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le plat du four et servir de suite.