Crumble et gratins de légumes

Gratin de potiron

50 min	20 min	30 min	0	416
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le gratin

- 1 kg **Potiron(s)**
- 150 g **Fourme d'Ambert**
- 4 tranche(s) **Jambon cru**
- 50 g **Beurre**
- 50 g **Farine**
- 50 cl **Lait demi-écrémé**
- 1 c. à soupe **Moutarde**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Pré-cuisson du potiron

1. Eplucher le potiron et le couper en gros cubes.
2. Cuire les cubes de potiron à la vapeur pendant 5 minutes.

Étape 2

Préparation de la sauce Béchamel

1. Faire fondre le beurre dans la casserole.
2. Quand il commence à crépiter, ajouter la farine en une seule fois.
3. Mélanger énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à formation d'une boule.
4. Ajouter une petite quantité de lait et mélanger jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.
5. Recommencer jusqu'à épuisement du lait.
6. Poursuivre la cuisson jusqu'au premier bouillon.
7. Saler, poivrer et ajouter les graines de moutarde.

Étape 3

Préparation du gratin

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Détailler la fourme d'Ambert en lamelles et le jambon en lanières.
3. Mélanger la sauce, le potiron, les lanières de jambon et les lamelles de fromage dans un saladier.
4. Répartir le mélange dans 4 plats à gratin individuels.
5. Enfourner pour 30 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Proposer 1 gratin par convive.