

# Endives jambon béchamel (allégé)

## Recette pour 4 personnes

- 4 endives
- 4 tranches de jambon
- 

### Béchamel :

- 30g de Maïzena
- 40cl de lait ½ écrémé
- Muscade



Mettre 4 endives braisées sur une feuille de cuisson (ou cuites à la vapeur) entourées chacune d'une ½ tranche de jambon. Recouvrir de 6 CS de sauce béchamel et saupoudrer avec 1 CS de gruyère râpé (15g). Faire gratiner 20 minutes à four chaud.

### Préparer une Béchamel allégée :

Délayer 30g de Maïzena avec 40cl de lait ½ écrémé versé petit à petit.

Faire épaissir sur le feu doux sans cesser de remuer.

Ajouter sel, poivre et muscade.