



Les plats principaux

Chicons au four avec fromage-jambon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 chicons
8 tranches de jambon à l'os
1 noix de beurre
noix de muscade
poivre
sel

Pour la sauce fromage

500 grammes d'Emmentaler (râpé)
300 millilitres de lait
50 grammes de farine
50 grammes de beurre

Des chicons au jambon-fromage au four sont, si vous nous le demandez, la confort food par excellence! De plus ils sont aussi pauvres en glucides. Et saviez-vous que vous pouvez rendre les roulades de chicons encore plus savoureuses en étuvant les chicons au lieu de les faire bouillir dans l'eau?

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Nettoyez bien les chicons, enlevez le cœur dur puis coupez-les en deux. Étuvez-les avec un peu de beurre et de sucre pour qu'ils caramélisent joliment. Salez et poivrez.

Retournez les chicons avec le côté bombé vers le bas. Ajoutez un fond d'eau (ou de bouillon) dans la poêle avec les chicons et faites bien évaporer.

Faites la sauce. Fondez le beurre dans un poêlon et ajoutez la farine. Mélangez à sec jusqu'à ce que cela sente le biscuit. Ajoutez progressivement un peu de lait et continuez à mélanger jusqu'à ce que tous les grumeaux aient disparu. Incorporez la moitié du fromage à la sauce. Assaisonnez avec poivre, sel et noix de muscade.

Frottez un plat allant au four avec l'ail écrasé. Roulez une tranche de jambon autour de chaque moitié de chicon. Placez les petites roulades côte à côte dans un plat allant au four. Versez la sauce par-dessus et enfournez pendant 25 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson saupoudrez l'autre moitié du fromage sur le plat.

Sortez le plat du four et servez. Un délice avec de la purée de pommes de terre, des croquettes ou une baguette sortant du four. Pour une note automnale, parachevez votre plat avec des noix émietées et du gorgonzola.

Conseil:

Vous pouvez aussi remplacer le jambon par du saumon fumé.

