



## ROULÉS GRATINS DE JAMBON AUX PETITS LÉGUMES

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de jambon blanc sans sel nitrité Biocoop
- 3 carottes, 1 tête de brocoli
- 5 à 6 champignons de Paris
- 1 oignon
- 40 g de farine T65 Biocoop
- 40 g de beurre demi-sel Bio-coop
- 20 cl de lait de vache Biocoop
- 50 g de fromage blanc Biocoop
- 70 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade, huile d'olive
- sel, poivre.

# ROULÉS GRATINÉS DE JAMBON AUX PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Éplucher et découper les carottes en fines rondelles, détailler les fleurs de brocoli, émincer les champignons et l'oignon.
3. Faire revenir les oignons et les carottes dans un poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 10 min. Ajouter ensuite, les champignons et le brocoli et laisser cuire encore 10 min. Saler et poivrer.
4. Pendant ce temps, préparer la béchamel au fromage blanc : faire le beurre, ajouter la farine tamiser et remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter le lait petit à petit en remuant en permanence. Hors du feu incorporer le fromage blanc et la muscade. Remuer jusqu'à ce que le fromage blanc soit intégralement incorporé.
5. Répartir les légumes sur les tranches de jambon et enrouler délicatement puis les disposer dans un plat à gratin. Recouvrir les rouler de béchamel et de gruyère râpé.
6. Enfourner pour 15 min. Servir accompagné d'une salade ou d'un mélange de céréales.

biocoop

Coquelicot