

Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

PETITS GRATINS D'ÉPINARDS À LA BÉCHAMEL :



INGRÉDIENTS pour 6 personnes

- 500g Epinards frais
- 500ml Lait entier
- 60g Emmental râpé
- 30g Beurre
- 30g Farine
- 2c.s. Huile d'olive
- 1 pincée Noix de muscade râpée
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1 / Faites chauffer le lait.

2 / Rincez les épinards. Dans une sauteuse, ajoutez l'huile d'olive et faites sauter les épinards pendant quelques minutes. Assaisonnez et réservez.

3 / Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire 2 à 3 minutes. Versez le lait en 3 fois et mélangez bien. Saupoudrez de noix de muscade, de sel et de poivre puis laissez la béchamel épaissir à feu moyen.

4 / Préchauffez le four à 180°C.

Note

Vous pouvez ajouter du pecorino (fromage italien) râpé, dans votre béchamel.
Votre gratin aura plus de goût !

6 / Ajoutez la béchamel aux épinards, remuez puis transférez la préparation dans des ramequins allant au four. Parsemez d'emmental, enfournez pendant 20 minutes et servez.

Primeur Epicerie fine

