

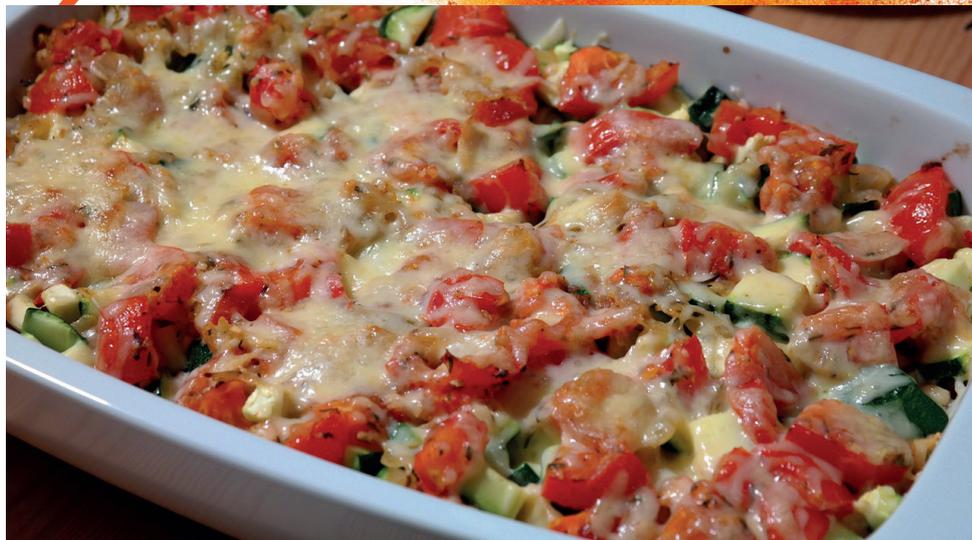
Légumes enrichis



POUR 2 PERSONNES :



30 min



Ingédients

- 300g de légumes au choix
- 125mL de lait entier
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- 10g de beurre
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- Poivre, noix de muscade
- 100g de fromage râpé

- Selon votre goût, ajout de sel, poivre et/ou de la muscade

Préparation

- 1 | Laver et découper vos légumes de façon à ce qu'ils rentrent dans un plat à gratin
- 2 | Préparer une sauce béchamel enrichi
- 3 | Faire fondre le beurre dans une casserole
- 4 | Hors du feu ajouter la farine
- 5 | Verser progressivement le lait, préalablement mélangé avec le lait en poudre
- 6 | Ne pas cesser de remuer jusqu'à l'épaississement désiré de la sauce
- 7 | Quand la béchamel est prête vous pouvez la verser sur les légumes puis ajouter au plat le fromage râpé
- 8 | Enfourner le tout 30min à 200°C

