



GRATIN DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX AU SAUMON

6 SMARTPOINTS/PART



FACILE



+/-60 MIN



4 PARTS

INGRÉDIENTS :

600G DE POMMES DE TERRE - 12 SP
3 POIREAUX - 0 SP
400G DE SAUMON FUMÉ - 0 SP
1 GROS OIGNON BLANC - 0 SP
1CC D'HUILE D'OLIVE - 2 SP
1 CUBE BOUILLON DE POISSON DÉGRAISSÉ - 0 SP
1CS DE MAÏZENA - 2 SP
200ML DE LAIT ÉCRÉMÉ - 3 SP
SEL, POIVRE, NOIX DE MUSCADE - 0 SP
50G DE FROMAGE RÂPÉ 30+ - 5 SP

PRÉPARATION :

COMMENCEZ PAR PELER LES POMMES DE TERRES ET COUPEZ-LES EN RONDELLES. RINCEZ-LES ET PRÉCUISEZ-LES DANS DE L'EAU SALÉE (IL FAUT QU'ELLES SOIENT ENCORE FERMES), RÉSERVEZ.

COUPEZ LES POIREAUX ÉGALEMENT EN RONDELLES, RINCEZ ET ÉGOUTTEZ.

DÉTAILLEZ L'OIGNON ET FAITES LE REVENIR DANS UNE SAUTEUSE AVEC L'HUILE D'OLIVE.

AJOUTEZ LES POIREAUX, POIVREZ, AJOUTEZ LE CUBE DE BOUILLON ET UN VERRE D'EAU. LAISSEZ CUIRE JUSQU'À CE QUE LES POIREAUX SOIENT BIEN FONDUS.

POUR LA BÉCHAMEL, DANS UN RÉCIPIENT QUI VA AU MICRO-ONDES, DÉLAYER LA MAÏZENA DANS LE LAIT, PLACEZ LE RÉCIPIENT AU MICRO-ONDES 1MIN, SORTEZ LE PLAT ET BATTEZ ÉNERGIQUEMENT, RECOMMENCEZ L'OPÉRATION JUSQU'À OBTENTION DE LA TEXTURE VOULUE. ASSAISONNEZ.

DANS UN PLAT À GRATIN, METTEZ UNE COUCHE DE POIREAUX, UNE COUCHE DE SAUMON FUMÉ, UN COUCHE DES POMMES DE TERRE, LA MOITIÉ DE LA BÉCHAMEL.

RECOMMENCEZ L'OPÉRATION ET FINISSEZ AVEC LE FROMAGE RÂPÉ.

PLACEZ LA PLAT AU FOUR 40 MIN À 200°C. VÉRIFIEZ LA CUISSON AU COUTEAU ET SERVEZ DÈS LA SORTIE DU FOUR.

CONSEIL :

VOUS POUVEZ AUSSI AJOUTER DE L'ANETH DANS LES POIREAUX ET DÉGLACEZ-LES AVEC UN VERRE DE VIN BLANC SEC PLUTÔT QU'AVEC DE L'EAU.

