



Les recettes de L'AMAP DE PARAY



et ZESTES CITOYENS

Association
**Zestes
Citoyens**
l'épinière d'idées
écologiques & solidaires



GRATIN DE PAIN DE SUCRE

- 1/** Émincer les oignons, les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive. Laver la salade, la couper en lanière et l'ajouter aux oignons revenus. Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à évaporation de l'eau.
- 2/** Mélanger la farine, la moutarde et la crème. (on peut rajouter un peu de farine ou de Maïzena pour épaissir un peu).
- 3/** Couper le jambon en lanières.
- 4/** Dans un plat à gratin, alterner les couches :
de la salade cuite / de parmesan / de crème / de jambon.
Bien tasser la préparation avec une fourchette pour que la crème recouvre le tout. Saupoudrer de parmesan.
- 5/** Mettre au four à 180°C pendant 30 mn.

ASTUCE : Pour préserver vitamines et minéraux, cuire à feu doux.

INGRÉDIENTS

(pour 3 personnes)

- 1 salade pain de sucre
- 1 oignon
- Parmesan rapé
- 3 tranches de jambon cru
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Huile d'olive
- Ail, sel, poivre

Temps : préparation 15 minutes – **Cuisson :** 45 minutes (15+30)