

## Recette facile

# GRATIN DE CHOU-FLEUR AU JAMBON ET FROMAGE LÉGER

- **Énergie** : 220 kcal
- **Protéines** : 20 g
- **Lipides** : 8 g
- **Glucides** : 14 g

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 1 gros chou-fleur (800 g)
- \* 200 g de dés de jambon dégraissé
- \* 60 g de fromage râpé allégé
- \* 200 ml de lait écrémé
- \* 1 c. à soupe de fécule de maïs
- \* Muscade, poivre

## ÉTAPES

- 1 Cuire le chou-fleur à la vapeur.
- 2 Préparer une béchamel légère (lait + fécule).
- 3 Mélanger chou-fleur + jambon, verser la sauce, parsemer de fromage.
- 4 Gratiner 15 min au four.