

recette écomiam

GRATIN DE LÉGUMES ET CANARD À LA BÉCHAMEL



4 pers



10 min



40 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 500 g de choux fleurs surgelés
- 500 g de brocolis surgelés
- 400 g d'effiloché de canard confit surgelé

Épicerie / Marché

- 50 cl de lait
- 35 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de farine
- 100 g de gruyère râpé
- Sel & poivre

Préparation

Pour le gratin

- Plongez vos légumes surgelés dans une casserole d'eau bouillante préalablement salée durant 8 min.
- Égouttez vos légumes.
- Dans un plat allant au four, étalez votre effiloché de canard puis déposez par dessus les légumes.

Pour la béchamel

- Dans un grand récipient, faites fondre le beurre 1 min au micro-ondes.
- Ajoutez ensuite la farine et mélangez bien.
- Portez le lait à ébullition, laissez le bouillir quelques instants.
- Versez le lait sur le mélange farine/beurre en fouettant puis assaisonnez.
- Remettez le tout au micro-ondes pendant 1 min.
- Fouettez la béchamel une nouvelle fois avant de la verser dans le plat à gratin.
- Parsemez le tout de gruyère râpé.
- Enfournez votre plat environ 30 min à 200 °C pour que le gratin soit bien gratiné.

Bon appétit !