



GRATIN DE DINDE AUX LÉGUMES



6 pers



15 min



60 min



Ingrédients écomiam

- 1 kg de duo choux-fleurs / brocolis surgelés
- 250 g de champignons de Paris surgelés
- 800 g d'escalopes de dinde décongelées

Épicerie / marché

- 1 càs* de curry
- 100 g de gruyère
- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 1 L de lait
- sel et poivre

Préparation

- Dans une casserole faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Laissez cuire pendant 5 min et ajoutez l'équivalent d'1L de lait. Mélangez avec un fouet.
- Ajoutez le curry. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau avec un fouet.
- Dans une casserole d'eau bouillante, plongez le mélange choux-fleurs / brocolis et laissez cuire 10 min. Égouttez.
- Taillez des lanières dans les escalopes de dinde préalablement décongelées.
- Dans un plat à gratin, déposez la moitié du mélange choux-fleurs / brocolis puis ajoutez la moitié de la sauce au curry ainsi que les lanières de dinde. Salez. Déposez l'autre moitié de mélange de choux-fleurs / brocolis puis ajoutez les champignons et le reste de la sauce.
- Parsemez de gruyère et enfournez au four à 220°C pendant 45 min.

Bon appétit !



écomiam

LES IRRÉDUCTIBLES DU SURGÉLÉ !