Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo IG 60



Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo

465 calories IG 60

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de poireaux frais ou congelés

250 g de Noix de Saint Jacques

25 g de beurre

150 g de gruyère râpé

1 jaune d’œuf

40 g de farine ou maïzena

500 ml de lait

2 échalotes

200 ml d’eau

Ail semoule ou 1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes et l’ail en morceaux.

Passez les poireaux sous l’eau et coupez-les en rondelles

Diluez dans un peu de lait la farine

Séparez le blanc du jaune d’œuf

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve et versez 200 ml d’eau.

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et réservez les dans un plat qui va au four.

Rincez et essuyez votre cuve, replacez la dans le Cookeo.

Passez en mode dorer.

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre est chaud faites revenir les morceaux d’échalotte et saupoudrez avec l’ail semoule ou ajoutez les morceaux d’ail frais.

Ajoutez le lait et la farine diluée dans du lait.

Salez et poivrez.

Laissez cuire 2 à 3 mn ;

Ajoutez dans la cuve les poireaux, le jaune d’œufs.

Versez dans un plat qui va au four l’ensemble des ingrédients de la cuve.

Disposez les noix de Saint Jacques dans le plat.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour 20 mn à 200 degrés

Servez chaud