# Endives béchamel recette cookeo



## Endives béchamel recette cookeo

**110 CALORIES 1 SP 3 PP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 endives

1 oignon

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

**Préparation**

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives

**Mode dorer**

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les endives.

Versez les 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les endives déposez les dans un plat qui va au four.

**Repassez en mode dorer.**

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche. Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les endives et les dés de jambon.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 200 °.

Servez chaud