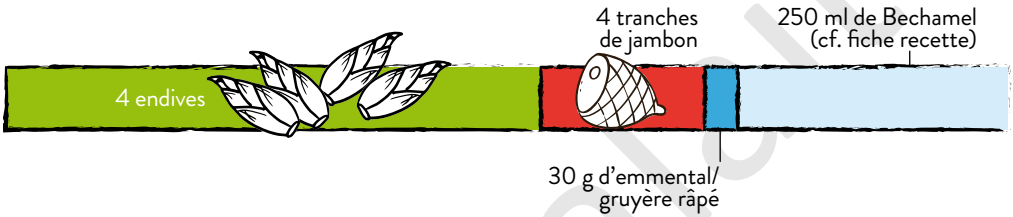
ENDIVES AU JAMBON



Pour 2 personnes



Technique

1. **Préparer les endives selon le principe de la marche en avant en les gardant entières**
2. Les placer dans le panier vapeur de l'**autocuiseur** (rempli d'1/2 litre d'eau) et **les cuire pendant 20 min.**
3. **Préchauffer le four à 240°C** (th. 8)
4. **Préparer une sauce béchamel** selon la recette de base (cf. fiche recette dédiée)
5. Dans un plat, **rouler chaque endive dans une tranche de jambon, napper de sauce béchamel puis saupoudrer de fromage râpé**
6. **Cuire au four 10 min. pour gratiner**
7. Servir chaud

Justifications

Modification progressive de texture avec un assouplissement des fibres et une perte d'eau lors de la cuisson. Digestibilité améliorée

boitalait



ENDIVES AU JAMBON

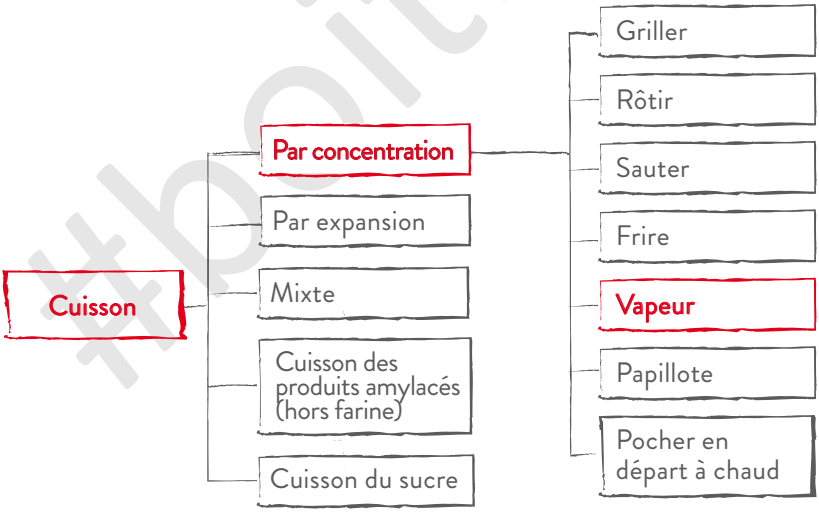
Définition

Les endives sont cuites à la vapeur, par **concentration**. L'aliment se retrouve dans une **atmosphère saturée de vapeur**. N'ayant **aucun contact** avec le liquide générateur de vapeur, on n'observe pas de phénomène **d'osmose**. Par conséquent, les **vitamines et minéraux sont mieux conservés**. Cette cuisson est réalisable dans un four vapeur, un cuit-vapeur ou à l'autocuiseur. Les endives sont ensuite roulées dans du jambon, nappées de sauce béchamel et gratinées au four.

Rappels et conditions de réussite

- Veillez à bien sécuriser la **fermeture de l'autocuiseur**.
- Le décompte du temps de cuisson commence à partir du moment où l'on peut entendre un léger **« chuchotement » au niveau de la soupape**.
- Il faut impérativement faire **évacuer toute la vapeur par la soupape** avant d'ouvrir l'autocuiseur.

Utilisation



#hôpitalait