

GRATIN DAUPHINOIS

Pour 2 personnes - recette standard



Pour 2 personnes - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. Préchauffer le four à 180°C (th. 6)		***Etapes 1 et 2 similaires à la recette traditionnelle***
2. Préparer les légumes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – Tailler. Couper les pommes de terre en fines rondelles et hacher l'ail		**3.** Dans une casserole, **mélanger l'eau et le lait en poudre**. **Le lait en poudre va garantir une recette onctueuse sans ajouter beaucoup de crème.**
3. Placer les pommes de terre et l'ail dans un saladier puis ajouter le lait, la crème fraîche, la muscade, le sel et le poivre		**4. Ajouter la crème, l'ail, le sel, le poivre et la muscade puis porter à ébullition**
4. Mélanger afin de bien enrober les pommes de terre		**5. Plonger les rondelles de pommes de terre**. Cuire à feu moyen en remuant de temps en temps
5. Verser dans un plat à gratin et enfourner pour 40 min. environ	Dextrinisation progressive de l'amidon	**6. Dès que le liquide s'épaissit, transférer les pommes de terre dans un plat à gratin et ajouter un peu du liquide épaissi**
6. Vérifier la cuisson : les pommes de terre doivent être cuites et le gratin ne doit pas avoir un aspect liquide mais crémeux		**7. Poursuivre la cuisson au four pendant 30 min.**
		8. Vérifier la cuisson : les pommes de terre doivent être cuites et le gratin ne doit pas avoir un aspect liquide mais crémeux

boitalait.fr



GRATIN DAUPHINOIS

Définition

Pommes de terre cuites au four dans un mélange crème/lait.

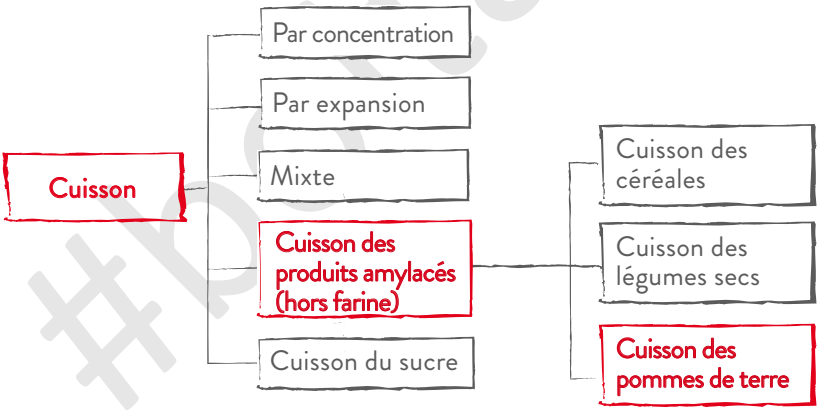
Rappels et conditions de réussite

- Choisir une variété adaptée, ici une variété de pommes de terre à **chair farineuse**, comme la Bintje, est parfaite.
- Les autres variétés existantes sont celles à chair ferme, très adaptées aux cuissons vapeur ou à l'eau et celles à chair fondante, idéales pour les purées et les cuissons mijotées.

Astuce réussite

- Le lait en poudre permet **d'absorber l'eau** de constitution des pommes de terre et garantit un **aspect onctueux sans ajouter beaucoup de crème**.
- Il évite également la formation de bulles à la surface du gratin.

Utilisation



Focus 2ème année

Pour un **enrichissement protéique (+ 5 g de protéines/pers) :** Ajouter au choix dans le mélange lait-crème :

> **30 g de poudre de lait** (3CS) ou
> **10 g de poudre de protéines**

#portail