

Gratin de blettes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🍳 cuisson 30m

🥚 œufs 🥛 lait

Gratin de blettes à la béchamel de riz et fromage râpé, gratinées au four. Léger et savoureux.

France

INGRÉDIENTS

☐ lait de soja	500 ml	☐ huile d'olive	1 càs
☐ farine de riz	50 g	☐ sel	1/2 càc
☐ muscade	1/2 càc	☐ œufs	2
☐ oignons, <i>en quatre</i>	150 g	☐ fromage râpé	80 g
☐ blettes	500 g		

PRÉPARATION

1. Dans une *casserole*, mélanger le *lait de soja* et la *farine de riz*. Porter à ébullition en remuant régulièrement au fouet. Retirer du feu, ajouter la *muscade* et laisser refroidir.
2. Émincer finement les *oignons*. Tailler les feuilles de *blettes* dans le sens de la longueur et les émincer finement. Tailler les côtes en morceaux de 2×0,5 cm.
3. Dans une *poêle* avec l'*huile d'olive*, cuire les côtes de blettes et les oignons à feu moyen à couvert 5 minutes. Ajouter les feuilles de blettes et le *sel*, poursuivre 5 minutes. Retirer l'eau de cuisson.
4. Incorporer les *œufs* à la crème de riz. Huiler un plat à gratin, y mélanger la crème de riz, les blettes et 40 g du *fromage râpé*. Saupoudrer avec le reste du fromage. Cuire au *four* à 160°C 10 minutes, puis passer en position grill 5 minutes.