

Gratin de poireaux au micro-onde

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 2 poireaux moyens
- 65g de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- 50 g de béchamel
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre.

Préparation :

1. Emincez les poireaux finement. Versez dans un récipient allant au four à micro-onde, mouillez avec 20 cl d'eau, ajoutez le beurre.
2. Couvrir et cuire 5 min à 60 Watts.
3. Laissez reposer puis enlevez le surplus de liquide
4. Nappez de la sauce béchamel et parsemez de gruyère râpé
5. Cuire 7 minutes à 700 watts sur la fonction grill si vous n'en n'avez pas 5 minutes sur mode normal.

Sauce Béchamel

Ingrédients :

Préparation : 5 mn
Cuisson : 2 mn

Ingrédients :

- 1/4 de litre de lait
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel et poivre

Préparation :

Dans un grand récipient, faire fondre le beurre 1 mn au micro-ondes.

Le sortir et ajouter la farine en remuant bien. Porter le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.

Verser le lait sur le mélange farine/beurre, en fouettant. Assaisonner. Remettre le tout au micro-onde pendant 1 mn.

Bien fouetter, c'est prêt