

## Poireaux à la béchamel



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 30 mn

*Le poireau ou asperge du pauvre est un terme qui désigne plusieurs plantes du genre Allium. Cependant, la plupart du temps, c'est du poireau cultivé, dont il est question. Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre ceux de l'oignon et de l'asperge, se consomment cuits. On peut les manger froids en vinaigrette, mais ils entrent le plus souvent dans la préparation de plats chauds : potages, tartes, quiches, pot-au-feu, potées...*

### Ingrédients

- 2 poireaux
- 0,5 litre de lait
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- sel
- poivre
- muscade
- 25 cl de crème
- 2 oeufs
- 100 g de fromage râpé

### Préparation

- 1 Mettez les poireaux à cuire 10 minutes dans votre cocotte minute. Pendant ce temps, faites cuire les oeufs dans un grand volume d'eau 10 minutes. Au bout de ce temps, égalez-les et réservez-les.
- 2 Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu doux. Ajoutez-y la farine et remuez. Incorporez, alors, le lait froid d'un seul coup. Salez, poivrez. Ajoutez aussi une pointe de muscade.
- 3 Laissez mijoter sur feu doux, sans cesser de remuer pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 4 Hors du feu, ajoutez la crème fraîche et le reste du fromage râpé. Remuez soigneusement.
- 5 Mettez les poireaux et les oeufs durs dans un plat allant au four. Recouvrez avec votre sauce béchamel. Puis saupoudrez avec le reste du fromage râpé. Mettez votre plat dans le four pendant 20 minutes à 220°C (th.7) afin de le gratiner.
- 6 J'ai servi mes poireaux à la sauce béchamel accompagnés d'un oeuf dur et de riz blanc. Bon appétit !

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

