



Ingrédients pour 3 personnes :

4 petites courgettes
4 tranches de jambon
600 ml de lait demi-écrémé
4 cs de maïzena
1 kubbor
Emmental râpé

Préparation

Commencez par nettoyer vos courgettes, puis faites les cuire entières dans un plat (avec couvercle) allant au micro-onde, en y mettant un fond d'eau. Pour moi 7 minutes puissance 850 W.

Lorsque les courgettes sont cuites déposez-les sur du papier absorbant, puis laissez-les refroidir. Ensuite entourez-les de jambon et placez-les dans un plat allant au four.

Préchauffez votre four à 220°.

Versez 200 ml de lait dans un bol puis mélangez la maïzena, versez le reste du lait dans une casserole, ajoutez le kubbor et faites chauffer jusqu'à dissolution du bouillon cube. Ajoutez le mélange lait + maïzena, puis fouetter jusqu'à épaississement souhaité.

Versez la béchamel sur les courgettes au jambon, puis parsemez d'emmental râpé. Faites cuire pendant 25 minutes.

Bon appétit !