



## Gratin d'épinards et de fenouil aux champignons



### Ingrédients

- 400g d'épinards
- 300g de fenouil
- 300g de champignons de Paris
- 1 oignon émincé
- ½ l de lait végétal
- 2 C à S bombée de farine
- 20g de parmesan râpé
- Sel, poivre, muscade

### Préparation 25 mn - cuisson 20 mn

- Laver et ôter les queues des feuilles d'épinards. Les faire cuire 10 minutes à l'étouffée dans « une casserole spéciale à fond épais », **les égoutter**, les hacher si nécessaire. Réserver.
- Emincer le fenouil, le faire cuire 10mn à l'étouffée dans « une casserole spéciale à fond épais ».
- Oter le bout terreux des champignons, les laver rapidement sous le robinet, les éponger dans un papier absorbant. Les émincer.
- Dans une « casserole spéciale à fond épais » faire fondre les oignons, ajouter les champignons, le sel, couvrir 10 minutes le temps de la cuisson. Ajouter les épinards et le fenouil bien égouttés, mélanger.
- Préparer une béchamel diététique. Dans un bol délayer la farine avec un verre de liquide froid. Dans une casserole faire tiédir le reste de liquide, y incorporer la préparation précédente, amener à ébullition sans cesser de remuer, poursuivre la cuisson 5 minutes jusqu'à épaississement. Saler, poivrer et ajouter la muscade râpée.
- Graisser un plat à gratin, y verser la préparation, recouvrir de la béchamel et saupoudrer le parmesan.  
Mettre à four chaud 210° th7 pendant 10 minutes.

### EN SAVOIR PLUS

Cette béchamel diététique est très digeste, il n'y a pas de corps gras..