

# PAIN DE LÉGUMES

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

332 kcal ; 15g protéines ; 23g lipides ; 18g glucides

## Ingrédients

- 100g de carottes
- 100g de céleris
- 10 ml d'huile d'olive
- 200 ml de lait
- 20g de farine
- 20g de beurre
- 2 œufs
- 20g de fromage râpé
- sel, poivre, cumin, herbes de Provence...



## Les étapes

**Préchauffer** le four à 180° (th 6) avec un bain-marie d'eau chaude

**Couper** les légumes en petits cubes si on souhaite conserver des morceaux

**Cuire** les légumes à l'étouffée et bien les laisser **dessécher** en fin de cuisson

**Faire** la béchamel : dans une casserole, faire **fondre** le beurre à feu doux puis **ajouter** la farine et **remuer** avec un fouet pendant 1min (roux blanc)

Hors du feu, **délayer** avec le lait froid puis **reporter** sur feu doux en fouettant sans cesse pendant 7min

Dans un bol, **battre** les œufs et les **ajouter** à la sauce en **fouettant** vigoureusement ainsi que le fromage

**Assembler**, **assaisonner**, **dresser** le moule puis **enfournier** au bain-marie pendant 35min

Bon appétit !