

Marché

PRIX COÛTANT*

CETTE SEMAINE, SUR L'ENDIVE CAT.1



ENDIVES AU JAMBON GRATINÉES

4 belles endives • 4 tranches de jambon supérieur • 50g de Beurre
• 40g de farine • 50cl de lait • 100g de gruyère râpé • jus de citron
• sel, poivre et muscade

- Prépare les endives : Retire les feuilles extérieures si besoin. Creuse un peu la base (le trognon) pour atténuer l'amertume. Fais-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres). Egoutte-les soigneusement et presse-les doucement pour retirer l'excès d'eau.
- Prépare le béchamel : Fais fondre le beurre dans une casserole. Ajoute la farine et remue 1 minute. Verse progressivement le lait en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Sale, poivre et ajoute une pincée de muscade. Incorpore la moitié du gruyère pour une béchamel encore plus gourmande.
- Monte les roulés : Enroule chaque endive dans une tranche de jambon supérieur. Dépose-les dans un plat à gratin.
- Nappe de béchamel, puis saupoudre le reste du gruyère râpé.
- Gratine au four à 200°C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré



Les infos nutrition de Pauline
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Les légumes devraient constituer environ la moitié de votre assiette. Ils favorisent une meilleure digestion, régulent le transit, réduisent le mauvais cholestérol et vous apportent une sensation de satiété.



« Le Choix de Goût », c'est une gamme dédiée à tous ceux qui cherchent des produits qui ont... du goût. Et même le meilleur du goût. Elle réunit des fruits et légumes sélectionnés pour leur qualité supérieure, et qui arrivent sur nos étals à maturité optimale, pour des bienfaits et parfums naturellement prononcés et savoureux.



LA PIÈCE
1,19€

CONCOMBRE
Cat. 1.



LA BOSKOOP : ACIDULÉE, FONDANTE À LA CUISSON

LE KG

2,29€

POMME BOSKOOP
Cat. 1.



LA GRANNY : TRÈS ACIDULÉE, CROQUANTE ET JUTEUSE

LE KG

2,29€

POMME GRANNY
Cat. 1.



LA GOLDEN : DOUCE ET SUCRÉE

LE KG

2,29€

POMME GOLDEN
Cat. 1.



3,99€

RAISIN BLANC
Cat. 1. 750 g. Soit 5,32€ le kg.

ORIGINE ITALIE



Concerne les magasins disposant d'un rayon traditionnel. Rendez-vous à l'accueil de votre magasin ou sur le site www.supermerchesmatch.fr. *Prix correspondant au prix d'achat + TVA.
(1) Offres réservées aux porteurs de la carte de fidélité. Quantités limitées. 12 figurines Matcheez à collectionner Les gourmands sur les routes de France.

OFFRES VALABLES DU MARDI 15 AU SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026

RETROUVEZ TOUS LES DÉTAILS DU PROGRAMME SUR WWW.MANGERBOUGER.FR

