



GRATIN DE COURGETTES AU TOFU

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 1/2 gousse d'ail, cru [3 g]
- 50 grammes de quinoa, cru
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [2 g]
- 100 grammes de tofu nature, préemballé
- 10 grammes de levure alimentaire
- 10 grammes de chapelure

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 190°C. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet et réservez. Coupez les courgettes en rondelles et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et l'ail émincé jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Émiettez le tofu et mélangez-le avec le quinoa cuit, la levure nutritionnelle, du sel et du poivre. Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes, puis une couche du mélange quinoa-tofu, et répétez jusqu'à épuisement des ingrédients. Saupoudrez de chapelure si désiré, et enfournez pour 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (425 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	460 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	30 g	61 %
GLUCIDES	11 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	29 mg	122 mg	5 %