Cathy despontin
Coach de santé

GRATIN DE SALSIFIS

1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de salsifis, surgelé, cru
- 150 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 25 grammes d'oignon, cru
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 30% MG, épaisse, rayon frais (24 g)
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préparation des légumes : Si tu utilises des salsifis frais, épluche-les et coupe-les en tronçons. Fais-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutte-les. Si tu utilises des salsifis en conserve, rince-les et égoutte-les. Épluche et coupe la carotte en rondelles fines. Émince l'oignon. Cuisson du poulet : Coupe le filet de poulet en petits morceaux. Dans une petite poêle, fais chauffer l'huile d'olive et fais revenir le poulet pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Assaisonne avec du sel et du poivre. Assemblage : Préchauffe le four à 180°C. Mélange les salsifis, les rondelles de carotte et l'oignon avec le poulet cuit dans un bol. Dans un autre petit bol, mélange la crème légère et la moutarde à l'ancienne. Verse la sauce sur le mélange de poulet et légumes. Mélange bien. Verse le tout dans un petit plat à gratin. Saupoudre de fromage râpé si désiré. Cuisson : Enfourne pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Service : Parseme un peu de persil frais ou d'herbes de Provence avant de servir, si désiré.

2º Préparation des légumes : Si tu utilises des salsifis frais, épluche-les et coupe-les en tronçons. Fais-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutte-les. Si tu utilises des salsifis en conserve, rince-les et égoutte-les. Épluche et coupe la carotte en rondelles fines. Émince l'oignon. Cuisson du poulet : Coupe le filet de poulet en petits morceaux. Dans une petite poêle, fais chauffer l'huile d'olive et fais revenir le poulet pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Assaisonne avec du sel et du poivre. Assemblage : Préchauffe le four à 180°C. Mélange les salsifis, les rondelles de carotte et l'oignon avec le poulet cuit dans un bol. Dans un autre petit bol, mélange la crème légère et la moutarde à l'ancienne. Verse la sauce sur le mélange de poulet et légumes. Mélange bien. Verse le tout dans un petit plat à gratin. Saupoudre de fromage râpé si désiré. Cuisson : Enfourne pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Service : Parseme un peu de persil frais ou d'herbes de Provence avant de servir, si désiré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (528 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	8 g	44 g	88 %
GLUCIDES	4 g	21 g	8 %
SUCRES	3 g	16 g	17 %
LIPIDES	3 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	14 g	57 %
SODIUM	39 mg	206 mg	9 %