



GRATIN DE BLETTES AU FROMAGE

 15 minutes
 45 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de bette ou blette, crue
- 400 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et coupez les blettes en morceaux, plongez-les 5 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez, laissez refroidir et mélangez-les avec la crème et le fromage.
- 2° Préchauffez le four à 180°C. Salez, poivrez, mettez le tout dans un plat et enfournez 30 min.
- 3° Lorsque le gratin est bien doré, servez dans le plat et dégustez avec une source de féculent.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	320 kcal	16 %
PROTÉINES	3 g	11 g	21 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	27 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	17 g	83 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	62 mg	230 mg	10 %