



GRATIN DE COURGETTES ET HADDOCK

 10 minutes 55 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (750 g)
- 400 grammes de haddock (fumé) ou églefin fumé
- 10 grammes de basilic, frais
- 100 grammes de parmesan
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 170°. Lavez et équeutez les courgettes, taillez-les en lamelles fines dans le sens de la longueur, à l'aide d'un économe.
- 2° Découpez le haddock en tranches fines. Lavez et hachez le basilic.
- 3° Superposez les courgettes, le parmesan, le haddock, le basilic et l'huile d'olive dans un plat à gratin. Enfouez 45 min et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (319 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	266 kcal	13 %
PROTÉINES	10 g	33 g	65 %
GLUCIDES	1 g	3 g	1 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	294 mg	937 mg	39 %