



## CRUMBLE DE CARDES AU CHÈVRE FRAIS

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 90 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 400 grammes de bette ou blette, crue
- 30 grammes de chapelure
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 15 grammes de fromage de chèvre frais, au lait pasteurisé [type bûchette fraîche]
- 1 morceau moyen de comté [40 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Lavez et coupez les blettes en tronçons.
- 3° Mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau salée pendant environ 20 minutes. Les côtes doivent commencer à devenir translucides.
- 4° Lorsque les blettes sont cuites, égouttez et réservez.
- 5° Dans un saladier, mélangez 70 g de farine, la chapelure, 45 g de beurre et de fromage râpé. Mélangez du bout des doigts pour obtenir un mélange grossièrement sableux.
- 6° Préparez une béchamel. Ajoutez le chèvre à la béchamel.
- 7° Dans un plat à gratin, mettez les blettes, versez dessus la béchamel puis recouvrez de pâte à crumble.
- 8° Mettez à cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que la croute soit dorée.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (156 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	7 g	15 %
GLUCIDES	11 g	17 g	7 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	8 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	80 mg	125 mg	5 %