



ENDIVES GRATINÉES AU CHORIZO

 5 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 5 endives (300 g)
- 10 tranches fines de chorizo (40 g)
- 50 grammes de gruyère râpé
- 20 cl de crème liquide

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Coupez les endives en 2 dans la longueur. Enveloppez chaque morceau d'une tranche de chorizo et mettez-les dans un plat à four.
- 3° Mélangez la crème et le fromage.
- 4° Répartissez la préparation sur les endives. Poivrez et enfournez 30 minutes.
- 5° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (148 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 141 kcal | 208 kcal | 10 % |
| PROTÉINES | 5 g | 8 g | 16 % |
| GLUCIDES | 3 g | 4 g | 1 % |
| SUCRES | 2 g | 3 g | 4 % |
| LIPIDES | 12 g | 18 g | 25 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 7 g | 10 g | 51 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 10 % |
| SODIUM | 155 mg | 229 mg | 10 % |