



## CHAMPIGNONS GRATINÉS AU FROMAGE

 15 minutes

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 30 grammes de gruyère
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (26 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 25 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 5 grammes de paprika

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer le beurre sur feu moyen. Quand elle commence à mousser, ajouter la farine. Remuer vivement jusqu'à épaississement sans laisser colorer.
- 2° Hors du feu, incorporer le lait en le versant en filet et en fouettant pour homogénéiser. Remettre sur le feu. Faire épaissir en remuant sans cesse, 10 min environ.
- 3° Ajouter les deux fromages, bien mélanger puis retirer du feu.
- 4° Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- 5° Déposer les chapeaux des champignons côte à côte. Les farcir de crème au fromage et les saupoudrer de paprika.
- 6° Enfourner pour environ 10 min.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (136 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	158 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	7 g	15 %
GLUCIDES	7 g	9 g	4 %
SUCRES	3 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	62 mg	85 mg	4 %