



## GRATIN DE PÂTES

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 pot moyen de ricotta [250 g]
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 morceau moyen de gruyère [40 g]
- 400 grammes de petits pois, bouillis/cuits à l'eau

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [th 6].
- 2° Faire cuire les macaroni dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et les verser dans un saladier.
- 3° Faire cuire les petits pois ou les égoutter.
- 4° Battre les œufs en omelette. Ajouter la ricotta et le lait. Saler, poivrer et ajouter 4 pincées de muscade. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.
- 5° Verser cette préparation sur les pâtes, ajouter les petits pois et mélanger délicatement. Mettre le tout dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé.
- 6° Enfourner pendant 20 min. Faire gratiner 2 min.
- 7° Servir !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [283 g]	% AR
ÉNERGIE	173 kcal	490 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	26 g	52 %
GLUCIDES	19 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	6 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	34 %
SODIUM	54 mg	153 mg	6 %