



## GRATIN DE BUTTERNUT

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 2000 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 1 morceau moyen de comté (40 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 3 grammes de noix de muscade
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre blanc (5 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Lavez et épluchez la courge, puis coupez la en morceaux et enlevez les graines.
- 3° Faites cuire les morceaux de courge à l'eau ou à la vapeur 20min environ. Le légume doit être fondant.
- 4° Mixez les morceaux, puis déposez la purée dans un plat à gratin.
- 5° Recouvrez de fromage râpé et du jambon coupé en petits morceaux.
- 6° Enfournez 10 min et faites gratiner 3 min.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (2324 g)	% AR
ÉNERGIE	22 kcal	519 kcal	26 %
PROTÉINES	3 g	65 g	131 %
GLUCIDES	6 g	137 g	53 %
SUCRES	3 g	67 g	75 %
LIPIDES	1 g	28 g	40 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	13 g	67 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	44 g	176 %
SODIUM	61 mg	1414 mg	59 %