

**GRATIN DE SAUMON ET ÉPINARDS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes d'épinard, bouilli/cuit à l'eau
- 300 grammes de saumon, cru, sauvage
- 150 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [th. 6].
- 2° Décongeler le poisson au micro-ondes. Pendant ce temps, faire cuire les épinards au bain-marie [20 min à couvert, puis 10 min à découvert]. Ils doivent être fondants. Les égoutter dans une passoire.
- 3° Mélanger le fromage de chèvre avec les épinards. Quand le poisson est cuit, l'écraser en gros morceaux au fond d'un plat. Recouvrir du mélange épinards-fromage. Saler, poivrer.
- 4° Enfourner pendant 20 minutes. Servez avec le riz cuit au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [298 g]	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	467 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	27 g	54 %
GLUCIDES	17 g	49 g	19 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	73 mg	218 mg	9 %