Justine
Diététicien · 629505150

GRATIN DE BLETTES AU BOULGOUR

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de bette ou blette, crue
- 200 grammes de boulgour de blé, cru
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 20 grammes de chapelure
- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire les blettes 10 min à la vapeur. Faites cuire le boulgour 15 min dans 2 fois son volume d'eau bouillante, salez et poivrez.
2° Faites revenir les oignons dans 1 c. à soupe d'huile.
3° Dans une casserole, faites chauffer l'huile restante avec la farine. Mélangez et ajoutez le lait tout en remuant jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez et poivrez.
4° Dans un plat à gratin, déposez le boulgour, puis les blettes, les oignons et nappez de béchamel. Recouvrez de chapelure. Enfournez 30 min à 180 °C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	340 kcal	17 %
PROTÉINES	4 g	13 g	26 %
GLUCIDES	16 g	52 g	20 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	49 mg	159 mg	7 %