



GRATIN DE RAVIOLES ET PÉTONCLES

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 360 grammes de ravioles
- 300 grammes de pétoncle ou Peigne du Pérou, noix, crue
- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les ravioles à l'eau bouillante.
- 2° Dans une sauteuse, faites revenir les poireaux 10 min environ dans l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez les pétoncles et poursuivez la cuisson 3 min en remuant délicatement.
- 3° Incorporez les ravioles et la crème, puis mettez dans un plat à gratin.
- 4° Recouvrez de gruyère et enfournez pour 15 min à 180 °C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (296 g)	% AR
ÉNERGIE	148 kcal	439 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	27 g	54 %
GLUCIDES	10 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	8 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	57 mg	170 mg	7 %