

GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA PANCETTA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de chou-fleur, cru
- 50 grammes de pancetta ou Poitrine roulée sèche
- 500 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 60 grammes de fromage de chèvre bûche
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)
- 2 cuillères à café bombées de fécule de pomme de terre (18 g)
- 200 grammes de quinoa, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur, puis répartissez-les dans un plat à gratin et recouvrez de pancetta.
- 2° Fouettez la fécule de pomme de terre avec le lait dans une casserole et faites chauffer en remuant jusqu'à épaississement. Assaisonnez et nappez-en le chou-fleur.
- 3° Parsemez de chèvre écrasé et de gruyère. Enfournez pour 20 min à 180 oc (th. 6).
- 4° Servez avec du quinoa cuit au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (417 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	434 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	23 g	46 %
GLUCIDES	10 g	43 g	17 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	94 mg	392 mg	16 %