

**GRATIN DE PANAIS AU CURRY** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1000 grammes de panais, cru
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 5 grammes de curry, poudre
- 50 grammes de noisette [Copie]
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur [160 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Faites cuire les panais 10 min à la vapeur.
- 2° Mélangez la crème avec le curry, l'ail, du sel et du poivre. Écrasez les panais à la fourchette. Incorporez-les à la crème et versez dans un plat à gratin beurré.
- 3° Parsemez de noisettes. Faites gratiner 5 min sous le grill du four chaud.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [355 g]	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	16 g	32 %
GLUCIDES	8 g	28 g	11 %
SUCRES	4 g	14 g	16 %
LIPIDES	5 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	16 g	62 %
SODIUM	95 mg	338 mg	14 %