Justine
Diététicien · 629505150

ENCHILADAS SAUMON ET HARICOTS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion de tortilla façon pizza (221 g)
- 1 boîte moyenne de haricot rouge, appertisé, égoutté (250 g)
- 200 grammes de saumon, cru, sauvage
- 160 grammes de cheddar
- 2 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou fécule de maïs (48 g)
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de coriandre, fraiche

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 220°C. Faites-y dorer 10 min le saumon recouvert d'huile d'olive. Dans une casserole, délayez petit à petit la fécule au fouet dans le lait froid. Portez à ébullition. Baisez le feu et laissez épaissir. Ajoutez ensuite tout en fouettant les ¾ du fromage, la coriandre et 1 pincée de sel. Mixez. Baisez le four à 180 °C. Garnissez les tortillas avec le saumon et les haricots, enroulez-les sans replier les extrémités, puis mettez-les bien serrés dans le plat non lavé du saumon. Versez la sauce et ajoutez le reste de fromage. Faites gratiner 15 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (296 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	410 kcal	20 %
PROTÉINES	11 g	32 g	63 %
GLUCIDES	10 g	30 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	8 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	233 mg	690 mg	29 %