

ENDIVES AU SAUMON GRATINÉES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 portions grandes d'endive, crue [240 g]
- 4 tranches moyennes de saumon fumé [120 g]
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 morceau grand de gruyère [80 g]
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les endives à la vapeur pendant 15 min, puis égouttez-les. Enroulez chaque endive dans 1 tranche de saumon en intercalant quelques brins d'aneth. Déposez les endives dans un plat à gratin, poivrez et répartissez la crème. Enfournez pour 15 min à 180°C. Parsemez d'aneth et servez avec le riz basmati cuit.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [198 g]	% AR
ÉNERGIE	202 kcal	399 kcal	20 %
PROTÉINES	9 g	18 g	36 %
GLUCIDES	21 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	256 mg	506 mg	21 %