



### GRATIN DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Plat généreux tant au niveau gustatif que nutritionnel ! Et pourtant léger sur la balance... Le plaisir alimentaire est mon leitmotiv, car pour moi la Diététique devrait rimer avec PLAISIR ! Ce plat résume bien ma vision de la "Diététique" qui à la base signifie "art de vivre" en grec ...

 15 minutes 50 minutes 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 filets surgelés de cabillaud (400 g)
- 300 grammes de champignon de Paris
- 200 grammes de riz complet (poids cru)
- 80 grammes de sauce béchamel Maison (farine, beurre, lait et pincée de noix de muscade)
- pincée de persillade **ou** mélange d'épices
- 40 grammes d'emmental râpé

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le riz et réserver. Cuire le cabillaud dans l'eau frémissante environ 4min. Egoutter le poisson, le placer dans un saladier et faire mariner en l'écrasant grossièrement, avec huile d'olive et la persillade (ou épices de votre choix). Réserver au frais.
- 2° Faire la béchamel (farine, beurre, lait, noix de muscade), et la verser dans le saladier avec le poisson émietté et mariné. Rajouter à ce mélange les champignons. Préchauffer le four à 180°C.
- 3° Chemiser (beurrer) le plat, tapisser le fond avec le riz complet, puis au dessus ajouter le mélange de béchamel, poisson et champignons. Soudoyer le tout avec l'emmental râpé. Enfourner pendant 35min environ.
- 4° Les odeurs sympathiques embaument la maison, le plat est bien gratiné. Bonne dégustation !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (184 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 122 kcal  | 225 kcal            | 11 % |
| PROTÉINES           | 11 g      | 20 g                | 40 % |
| GLUCIDES            | 15 g      | 28 g                | 11 % |
| SUCRES              | 1 g       | 2 g                 | 2 %  |
| LIPIDES             | 3 g       | 5 g                 | 7 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 2 g                 | 10 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 3 g                 | 12 % |
| SODIUM              | 75 mg     | 138 mg              | 6 %  |