



GRATIN DE TORTELLINIS TOMATE COURGETTE

 15 minutes

 35 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de tortellini à la viande
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 1 conserve de de tomates pelées
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 60 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- Sel
- Poivre
- 1 gousse d'ail, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courgette préalablement lavée en petits cubes. Faites revenir les cubes de courgettes quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, de l'ail, du sel et du poivre. Ajoutez la conserve de tomates pelées. Remuez et laissez cuire. N'hésitez pas à ré-assaisonner.
- 2° Entre temps, faites bouillir une casserole d'eau salée. Ajoutez les tortellini à la viandes et laissez cuire 3 minutes minutes [vérifiez le temps sur paquet].
- 3° Une fois les tortellini cuits, égouttez les et reversez les dans la casserole. Ajoutez la sauce au courgette & tomates pelées et mélangez. Versez le tout dans un plat allant au four.
- 4° Parsemez d'emmental et enfournez 15 à 20 min à 180° [surveillez la cuisson].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (638 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	535 kcal	27 %
PROTÉINES	5 g	29 g	59 %
GLUCIDES	9 g	60 g	23 %
SUCRES	2 g	13 g	15 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	37 %
SODIUM	102 mg	652 mg	27 %