



GRATIN D'AUTOMNE (COURGE BUTTERNUT, POMME DE TERRE, POULET)

Équivalences par portion : 1/2 Portion catégorie VPO 1 portion catégorie Légumes 1 + 1/3 portion catégorie Produits céréaliers/Féculeux (pomme de terre) 1 portion catégorie Produits Laitiers 1/2 portion catégorie MG

 20 minutes
 1 heure et 10 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 1000 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 120 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 10 grammes d'ail séché, poudre
- 10 grammes de persil, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [Th6]. Rincer une première fois la courge et les pommes de terre à l'eau claire. Les éplucher. Rincer une deuxième fois à l'eau claire. Découper les en cubes d'environ 2 centimètres d'épaisseur.
- 2° Dans un saladier, mélanger les cubes de courge et pommes de terre.
- 3° Découper les filets, toujours en cubes de 2 centimètres d'épaisseur.
- 4° Ajouter les cubes de poulet dans le saladier et ajouter 2 c. à s. d'huile d'olive, l'ail semoule, le persil. Assaisonner avec sel et poivre. Remuer le tout.
- 5° Placer la préparation dans un plat à gratin. Cuire au four pendant environ 50 minutes.
- 6° Ajouter l'emmental râpé. Gratiner au four 5 à 10 minutes à 240°C [Th8].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (590 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	478 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	29 g	57 %
GLUCIDES	9 g	52 g	20 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
SODIUM	33 mg	196 mg	8 %