

GRATIN DE POIREAU ET LENTILLES BRUNES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 65 grammes de lentilles brunes
- 1 feuille de laurier
- 1 poireau moyen en tranches fines
- 2 CS de jus de citron, pur jus
- 2 gousses d'ail écrasées
- 60 grammes de bouillon de légumes
- 40 grammes de fromage de chèvre émietté
- 5 grammes de Ciboulette hâchée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°
- 2° Mettez les lentilles et le laurier dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Couvrez et laissez frémir 10mn. Egouttez les lentilles, retirer la feuille de laurier
- 3° Mettez les lentilles dans un plat à gratin, avec le poireau, le jus de citron, l'ail et le bouillon. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire 40mn au four
- 4° Préchauffez le gril
- 5° Soupoudrez le plat de fromage et faites gratiner 2mn sous le gril. Soupoudrez de ciboulette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (371 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 96 kcal | 357 kcal | 18 % |
| LIPIDES | 3 g | 10 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 6 g | 31 % |
| CHOLESTÉROL | 9 mg | 34 mg | 11 % |
| SODIUM | 122 mg | 454 mg | 19 % |
| GLUCIDES | 11 g | 41 g | 14 % |
| SUCRES | 2 g | 8 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 9 g | 38 % |
| PROTÉINES | 7 g | 25 g | — |