



GRATIN DE CRISTOPHINE ET POISSON

Une recette simple et délicieuse. À déguster le soir seule ou avec une salade.

20 minutes
40 minutes
5 portions

INGRÉDIENTS

- 1 kg de chayote ou christophine ou choucho (soit 2 ou 3), bouillie/cuite à l'eau
- 500 grammes de vivaneau, cuit (ou autre poisson, thon, morue, poisson fumé)
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (10 g)
- 2 cuillères à soupe de crème liquide légère, 15 à 20% MG (48 g)
- ½ à 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de poivre moulu, au goût
- 2 pincées de noix de muscade fraîchement râpée
- 100 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- quelques brins de cive frais, émincé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les christophines en deux. Les faire cuire à la vapeur. Les christophines doivent être bien cuites et la chair fondante.
- 2° Cuire le poisson, à la vapeur ou au four, une dizaine de minutes.
- 3° À l'aide d'une cuillère, extraire délicatement la chair des christophines en prenant soin de conserver la peau qui sera garnie de nouveau par la suite
- 4° Dans un saladier, écraser à l'aide d'une fourchette la chair des christophines. Puis la faire égoutter dans une passoire. Réserver.
- 5° Émietter le poisson à la fourchette. Ajouter aux christophines. Mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
- 6° Ajouter la crème et les cives émincés. Assaisonner de sel, poivre et muscade.
- 7° Garnir les peaux de christophine de la farce, puis saupoudrer de fromage râpé. Enfourner environ 15 à 20 minutes à 180 degrés. Une fois les gratins dorés à convenance, les sortir. Les déguster tièdes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	228 kcal	11 %
LIPIDES	3 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
CHOLESTÉROL	23 mg	79 mg	26 %
SODIUM	165 mg	553 mg	23 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
PROTÉINES	10 g	33 g	—