Sabrina Leroy
Coach de santé

BLETTES AU ROQUEFORT ET NOIX

1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de bette ou blette, crue
- 100 grammes crème d'avoine ou autre crème végétale
- 30 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 25 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 1/2 portion petite d'oignon, cru (25 g)
- 1 petit morceau de roquefort (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Couper les blettes et les cuire à l'eau. Egoutter faire r evenir l'oignon dans l'huile et ajouter les blettes. bien mélanger. disposer dans un plat à gratin. ajouter l'emmental rapé, le roquefort en petits morceaux et les noix mixées grossièrement. Enfourner 20 minutes à 180°, sortir du four et déguster immédiatement !

2º Couper les blettes et les cuire à l'eau. Egoutter faire r evenir l'oignon dans l'huile et ajouter les blettes. bien mélanger. disposer dans un plat à gratin. ajouter l'emmental rapé, le roquefort en petits morceaux et les noix mixées grossièrement. Enfourner 20 minutes à 180°, sortir du four et déguster immédiatement !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (304 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	452 kcal	23 %
LIPIDES	12 g	36 g	56 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	60 %
CHOLESTÉROL	15 mg	47 mg	16 %
SODIUM	147 mg	448 mg	19 %
GLUCIDES	3 g	10 g	3 %
SUCRES	1 g	2 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
PROTÉINES	6 g	18 g	–