

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	—