



L'esprit de service



GRATIN QUINOA-POIREAUX

Recette salée : Février 2019

Ingrédients

- 1 kg de poireaux
- 200 g de quinoa cru
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 ml d'huile d'olive (3 cuillères à soupe)
- sel, poivre
- 40 g de fromage râpé



Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min



Atouts nutritionnels

Quinoa naturellement riche en protéines, sans gluten, pour des repas végétariens et équilibrés.

En cas de régime végétarien, il faudra être attentif à l'apport en protéines.

Préparation



- Préchauffer le four à 180°C.
- Peler et émincer l'oignon et l'ail. Chauffer l'huile dans une casserole puis faire revenir l'oignon pendant 2 minutes et ajouter l'ail pendant 1 minute.
- Ajouter le quinoa et faire revenir le tout pendant 2 minutes en remuant.
- Verser le lait et cuire à feu doux durant 20 minutes à partir de l'ébullition. Ajouter de l'eau si nécessaire.
- Cuire les poireaux à la vapeur.
- Mélanger les poireaux avec le quinoa puis placer dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé.
- Faire cuire 10 minutes au four. Servir avec une salade.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 89

Protides : 3,9 g

Glucides : 10,2 g

Lipides : 3,6 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 395

Protides : 17,5 g

Glucides : 45 g

Lipides : 32,5 g