

GRATIN DE CÉLERI & DE LARDONS

Énergie	kcal	245
Lipides	g	24,5
Glucides	g	2,4 (2,5 parts)
Protéines	g	3,7



pour 2,4 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Céleri-rave	g	30	
	Poireaux émincés	g	10	
	Lardons fumés allumettes	g	11	ou plus
	Parmesan frais râpé	g	1	ou plus
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	15	
	Beurre	g	10	
	Huile	mL	7	
	Noix de muscade		1 pincée	



Difficulté ★★ | Préparation 30 min. | Cuisson 10-15 min.



plats cuisinés

GRATIN DE CÉLERI & DE LARDONS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Faire cuire le céleri-rave coupés en dés à la vapeur 10 mn.
- Mixer le céleri avec la crème fraîche et le beurre.
- Dans une poêle, ajouter l'huile, les poireaux et les lardons allumettes et faire revenir à feu doux pendant 10-15 minutes.
- Verser les légumes mixés dans la poêle et ajouter de la noix de muscade, du sel et du poivre.
- Mettre la préparation dans un plat à four et recouvrir de parmesan.
- Cuire pendant 10 à 15 minutes.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre