

Plat diététique - végétarien

GRATIN TOULOUSE LAUTREC

INGREDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1kg de chair de potiron
- 50g de farine
- 300g d'oignons
- 400g de tomate (1 boîte)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de basilic en poudre
- 1 cuillère de levure de maltée
- 40g de chapelure
- Basilic (4 à 5 branches), sel, poivre

PREPARATION

Coupez en morceau le potiron et mélangez avec la farine. Faites sauter dans l'huile. Mettez dans un plat au four.

Faites blanchir les oignons doucement dans une poêle anti adhésive. Ajoutez les tomates, le basilic., sel poivre

Faites cuire doucement au moins 40 mn afin d'obtenir un coulis.

Versez le coulis sur les morceaux de potiron.

Mélangez chapelure et levure maltée et parsemez ce mélange sur la préparation

Mettez au four 1h (180° C). Faites bien cuire.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	125	4	4	19

Equivalence => 1 part = 1càc de matières grasses + 1 portion de légumes + 50g de féculents