

GRATIN DE POTIMARRON

équilibrée



VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 portion de 250gr

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal

12 15 16 250

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 1 potimarron de 1,5kg
- 4 c.à.s de crème fraîche
- 150g de parmesan râpé
- 30 g de beurre
- Muscade, sel & poivre

MATÉRIEL

Econome
Fourchette
Casserole ou cuit-vapeur

RECETTE FACILE – 1h30

- Epluchez le potimarron, débarrassez-le de ses pépins et coupez-le en petits dés
- Cuire les dés 30 min au choix, dans un cuit-vapeur ou dans une casserole d'eau chaude
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse et faire revenir les dés précuits.
- Ecrasez à la fourchette et rajouter la crème fraîche, le parmesan, une bonne dose de muscade et assaisonner à votre convenance
- Mélangez , versez dans un plat allant au four et faites gratiner sous le grill 10 à 15 min
- Bon appétit !