

Gratin de dinde, poireau et pomme de terre



Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g d'escalope de dinde
- 175 g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 50 g de fromage bleu
- 25 g de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail
- Persil haché, Noix de muscade
- 80 ml de crème allégée
- 40 ml de lait écrémé
- 1 c à café d'huile
- Sel, poivre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

1. Faire revenir les poireaux avec l'ail et l'huile pendant 5 minutes à feu doux.
2. Blanchir les pommes de terre préalablement découpées en rondelles.
3. Dans un plat allant au four, étaler les lanières de dinde.
4. Mélanger la moitié de gruyère avec le bleu et le persil, parsemer la moitié sur la dinde.
5. Recouvrir avec les poireaux et l'ail, puis les pommes de terre.
6. Mélanger la noix de muscade, le lait, la crème, le sel et le poivre. Verser cette préparation sur le plat et le reste du fromage.
7. Cuire au four 45 min à 180 °C.

Variante

Cette préparation peut être réalisée avec tout type de volaille.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 37 g

Glucides : 25 g

Lipides : 23 g

Energie : 455 Kcal

