



Recette (Pour 4 personnes)

Gratin de cabillaud

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Cabillaud, cru	g	600.00 g
Citron, pièce	unité(s)	1.00 unité(s)
Lait 1/2 écrémé UHT	cl	10.00 cl
Fécule de maïs	g	10.00 g
Gruyère	g	60.00 g
Carotte cru	g	300.00 g
Poireau. cru	g	600.00 g
Pomme de terre, épluchée, crue	g	400.00 g
sel, poivre		

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	0	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Dans un plat antiadhésif allant au four, mettre une couche de pommes de terre, une couche de blanc de poireaux émincée, une couche de cabillaud, une couche de carottes, et ainsi de suite. Saler et poivrer chaque couche légèrement, à la fin, ajouter le lait et saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire au four 1 heure environ. Au moment de servir, saupoudrer de persil frais haché.	