SAUMON BROCOLI GRATINÉS AU COMTÉ

Préparation : 15 min Cuisson : 30 à 40 min
Calories et macros/personne: 306 kca Protéines: 32g Lipides: 15g Glucides : 15g

Ingrédients :

Pour 3 personnes :

- 500g de brocoli
- 50g de lait de coco allégé
- 50g de fromage blanc
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 200g de saumon fumé
- 50g de comté râpé
- Sel, poivre
- Ciboulette et un peu d'aneth

Préparation :

- Faire cuire le brocoli au cuit vapeur ou cookeo durant 10 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un saladier, mélanger le lait de coco, le fromage blanc et le lait : saler, poivre, mettre de la ciboulette
- Une fois le brocoli cuit ; le mettre dans un plat allant au four : répartir dessus le mélange du saladier, puis le fromage et finir par le saumon fumé.
- Enfourner durant 30 minutes, ou 10 min de plus si pas cuit.
- Rajouter un peu d'aneth dans chaque assiette.

Vous pouvez ajouter un féculent si besoin pour le midi, pas forcément pour le soir