



# GRATIN DE POISSON ET LÉGUMES



## INGRÉDIENTS

- 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**
- 1 portion de blettes coupées grossièrement
- 1 oeuf
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

 25 min.

 2 pers.

 **B** ECO SCORE

 NUTRI-SCORE  
**A B C D E**

## RECETTE

1. Préchauffez le four à 180°C (Th.6)
2. Egouttez 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**.
3. Préparez 1 portion de blettes coupées grossièrement.
4. Mettez le tout dans le bol d'un mixer.
5. Ajoutez 1 oeuf et 4 cuillères à soupe de crème fraîche.
6. Mixez le tout.
7. Transvasez dans un plat allant au four.
8. Cuire 30 min.



Scannez la recette



Téléchargez **Frigo Magic** :

