



GRATIN DE POLENTA AU THON

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de polenta
- 150 g de thon égoutté
- 1 boule de mozzarella
- 3 tomates
- huile d'olive
- beurre doux
- sel

Préparation:

1. Cuire la polenta comme indiqué sur le paquet. La polenta doit être consistante et non liquide.
2. Pendant ce temps, découper la mozzarella en petits morceaux et séparer le thon à la fourchette.
3. Beurrer le plat à gratin.
4. Monder et épépiner les tomates, puis les couper en dés.
5. Faire chauffer l'huile dans une poêle puis ajouter les tomates et les laisser cuire quelques minutes jusqu'à obtention d'une purée de tomates.
6. Dans le plat à gratin, étaler une première couche de polenta d'environ 1,5-2 centimètres. "Tartiner" la moitié de purée de tomates obtenue et ajouter la moitié de la boule de mozzarella.
7. Rajouter une couche de polenta, "tartiner" le reste de tomates
8. Ajouter le thon et le reste de la mozzarella. Saler.
9. Cuire environ 10 minutes à 220°C (thermostat 7-8).

Conseils diététiques « spécial poussée inflammatoire »:

Ce plat très complet est idéal à prendre pendant les poussées : il comporte des féculents (polenta), une source de protéines (thon) et des matières grasses (beurre, huile, mozzarella).

Ces nutriments sont indispensables pour apporter de l'énergie afin de lutter contre l'inflammation et la fatigue.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr