



### **Pinces de tourteaux gratinées**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes

#### **Ingrédients**

- 8 pinces de tourteaux cuites
- 3 jaunes d'œufs
- 3 c à spe de crème fleurette
- 50 g parmesan râpé
- 2 brins de coriandre
- sel et poivre du moulin

1. Nettoyer et briser légèrement les pinces de tourteaux. Réserver dans un plat creux allant au four.
2. Préchauffer le four en position gril.
3. Fouetter les jaunes d'œufs avec 2 cuillères à soupe d'eau et la crème. Ajouter la coriandre ciselée, saler, poivrer, mélanger et verser sur les pinces.
4. Terminer en saupoudrant de parmesan et enfourner.
5. Servir chaud.

### **Le saviez-vous ?**

A l'image d'autres espèces de l'étal, le tourteau est riche en protéines de qualité dans des proportions équivalentes à certaines viandes mais avec un apport en minéraux et vitamines plus diversifié. Manger 100 g de chair cuite de tourteau couvre notamment plus de 40% des besoins quotidiens d'un adulte en iode, phosphore et zinc et plus de 150% des AJR en cuivre.

© FFP / [Poissons, coquillages et crustacés](#) trop bons toute l'année