

ÉCRASÉ PANAIS BROCOLIS A LA RICOTTA

Mercredi 14 Décembre 2016

A préparer d'avance et même la veille :



Écrasé de panais brocolis à la ricotta pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

- 200 g de panais *
- 150 g de brocolis*
- 2 œufs durs *

-40 g de ricotta

-2 cuillérées à soupe de crème à 4 %

-sel poivre

Peler les panais, les couper en morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Séparer les bouquets de brocolis, couper en petits cubes les pieds et les cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Garder 2 petits bouquets de brocolis.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Ecraser ensemble panais et brocolis avec la crème, les œufs et la ricotta. Rectifier l'assaisonnement

Garnir 2 ramequins et décorer de tranches fines de brocolis

Enfourner 15 minutes

J'ai surtout utilisé les pieds de brocolis qui ont la saveur des asperges.

Pour le repas du soir : salade d'endives pomme noix (10 g) + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-écrasé panais brocolis à la ricotta (3pp-4 sp)-10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp) .Total : 7pp- 10 sp

Très bon mercredi