GRATIN D’EBLY AU JAMBON ASPERGES VERTES

—

Mardi 30 Mai 2017

Une bonne nouvelle, le blé genre Ebly a un IG moyen alors pour changer des pâtes et des pommes de terre :

Gratin d’Ebly au jambon asperges vertes pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

-50 g d’Ebly cru *

-50 de saucisson de jambon

-200 g d’asperges vertes *

-1 œuf moyen *

-100 g de crème à 4 %

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Nettoyer et cuire les asperges à l’eau bouillante salée pendant 5 minutes, les égoutter et les rafraichir sous un filet d’eau froide

Cuire le blé selon la notice, l’égoutter

Préchauffer le four 180 °

Beurrer 2 ramequins et les remplir d’Ebly

Couper le jambon en dés et les asperges en rondelles (garder 4 pointes d’asperges) .Les rajouter au blé en mélangeant bien.

Battre l’œuf et la crème ensemble .Assaisonner et verser dans les ramequins

Décorer chaque ramequin avec 2 pointes d’asperges

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Je me suis servie de saucisson de jambon H Raffin 100% jambon mais vous pouvez mettre du jambon standard.

Pour le repas : salade de roquette mâche betterave + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)-gratin d’Ebly au jambon asperges vertes (7pp_ 8 sp)-mousse aux fraises avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Très bon mardi