GRATIN DE MACARONIS AUX BLETTES

Lundi 23 Octobre 2017

J’entends la remarque : encore des blettes !

Oui mais cette fois ci, les côtes ….

Gratin de macaronis aux blettes pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

-60 g de macaronis crus *

-240 g de côtes de blettes*

-100 g de bacon en fines tranches *

-30 g de gruyère allégé râpé

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

Nettoyer les côtes de blettes, les couper en tronçons de 2 cm et les cuire à l’eau bouillante salée, les écouter et les laisser refroidir

Cuire les pâtes à l’eau bouillante salée selon la notice, les égoutter

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Huiler 2 ramequins et déposer les pâtes, les côtes de blettes et le bacon émincé .Bien mélanger

Saupoudrer de gruyère et enfourner 15 à 20 minutes

Servir aussitôt

Pas de sel, le bacon est déjà assez salé

Et pour l’instant, je n’ai plus de blettes ! J’ai fait ma cure

Pour le repas du soir : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp)- gratin de macaronis aux blettes (7pp- 7 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp).Total : 9pp- 9 sp

Commencez bien la semaine et bonne journée

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés