GRATIN DE BLETTES AU JAMBON DE DINDE

Mardi 19 Décembre 2017

Commande d’un panier bio et encore des blettes …

Gratin de blettes au jambon de dinde pour 2 personnes et 4pp-4 sp par part

-1 botte de blettes cardes (300 g de côtes)*

-2 tranches de jambon de dinde*

-1 œuf*

-100 g de crème à 4 %

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

-30 g de gruyère râpé allégé

-1 cuillerée à café de maïzena

-5 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Nettoyer les côtes de blettes, les couper en tronçons de 2 cm et les cuire à l’eau bouillante salée 7 minutes .Les égoutter

Hacher le jambon de dinde

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et déposer les blettes et le râpé de jambon mélangés

Délayer la maïzena dans le lait puis dans la crème.

Fouetter avec l’œuf, assaisonner et verser dans le plat

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Vous pouvez rajouter une pointe de noix muscade

Quant aux feuilles, je les cuisine comme des épinards

Pour le repas : gratin de blettes au jambon de dinde (4pp- 4 sp)- 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 6pp- 6 sp

Pour équilibrer un repas de midi au restaurant

Passez un excellent mardi

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

Tous droits réservés