# GRATIN DE L ‘ÉCUREUIL A LA CANCOILLOTTE

**Lundi 11 Mars 2019**

Pourquoi écureuil ? Voir la suite :

**Gratin de l’écureuil à la cancoillotte pour 1 personne et 5pp-5sp par part**

-100 g de pommes de terre rattes*

-120 g de choux de Bruxelles*

-30 g de cancoillotte nature

-5 g de beurre à 41 %

-5 g de poudre de noisettes

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Cuire les choux de Bruxelles nettoyés à la vapeur 5 minutes (cocotte-minute)

Préchauffer le four 180 °(th6)

Beurrer un plat à gratin et déposer les rondelles de pommes de terre et les choux coupés en 2. Rectifier l’assaisonnement

Les recouvrir de cancoillotte et saupoudrer de poudre de noisettes

Enfourner 20 minutes et servir dès la sortie du four

La noisette s’allie bien aux choux de Bruxelles et comme la cancoillotte nature a un goût assez neutre, elle ne dénature pas cette alliance

A essayer aussi avec du gruyère allégé

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -125 g de steak haché 5 % (5pp-4sp) -gratin de l’écureuil à la cancoillotte (5pp-5sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp). Total : 10 pp-9sp

Très bon début de semaine

**Lilou3158 :**
**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**