PARMENTIER DE JULIENNE A LA CAROTTE ET A LA PATATE DOUCE

Jeudi 17 Mai 2018

Un classique avec une note épicée :

Parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce pour 2 personnes et 9pp- 7 sp -6spl-2 spvioletpar part

-240 g de filet de julienne*

-200 g de patate douce

-200 g de carottes*

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café de court – bouillon en poudre

-50 ml de lait écrémé*

-30 g de gruyère allégé

-1 pointe de gingembre en poudre

-sel poivre

Pocher le filet de julienne dans le court-bouillon chaud 10 minutes hors feu puis l'égoutter.

Peler la patate douce, la couper en gros cubes et les cuire à l'eau bouillante salée 15 à 20 minutes (démarrage à froid). Les égoutter

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les rajouter à la patate douce

Chauffer légèrement le lait et le verser sur les carottes et

la patate douce. Faire un écrasé en mélangeant bien et en rectifiant l’assaisonnement : sel poivre et une pointe de gingembre

Préchauffer le four 180 °

Beurrer un plat à gratin et mettre au fond la julienne effeuillée. Recouvrir d’écrasé de carotte et de patate douce.

Saupoudrer de gruyère et enfourner 20 minutes

Vous pouvez rajouter aussi une pointe de curry, les deux épices faisant bon ménage

Pour le repas du soir : salade d’endives aux pointes d’asperges + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) -parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce (9pp- 6 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 12 pp-10 spl

Excellent jeudi

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés