

GRATIN ORANGE

Vendredi 28 Octobre 2016

Dans ce plat bien que les pp-sp soient plus élevés, j'ai privilégié la patate douce pour son IG plus bas que celui de la pomme de terre



Gratin orangé pour 2 personnes et 6 pp- 9 sp par part

- 100 g de tranches de dinde Fleury Michon*
- 100 g de patate douce épluchée
- 150 g de carottes *
- 200 g de chair de butternut*en dés
- 2 œufs*
- 100 g de crème à 4%
- 10 g de beurre 41 %
- 30 g de gruyère allégé
- 1 c à c de maïzena
- 1 pincée de chapelure
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les dés de butternut, les carottes coupées en rondelles et la patate douce coupée en cubes. Égoutter et écraser en purée.

Mixer les tranches de dinde et les rajouter à la préparation précédente en mélangeant bien. Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180° (th 6)



Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant de crème .Rajouter l'œuf et fouetter. Rajouter le gruyère, assaisonner et bien mélanger.Rajouter au mélange purée dinde. Verser dans les ramequins beurrés (5 g).

Saupoudrer d'une pincée de chapelure et du restant de beurre

Enfourner 20 minutes.

A servir bien chaud

Pour le repas : salade frisée à l'ail + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) -gratin orangé (6pp- 9 sp)- 1 faisselle 0 % au coulis de framboise maison (1 pp- 1 sp) .Total : 8pp- 11 sp

Très bon vendredi