

GRATIN BROCOLIS QUINOA BŒUF

Mardi 07 Mars 2017

Une autre version de l'utilisation du pot au feu :



Gratin brocolis quinoa bœuf pour 2 personnes et 9pp- 9 sp par part

-160 g de paleron cuit *

-1 œuf moyen

-200 g de quinoa cuit *

-200 g de purée de brocolis sans MG assaisonnée*

-100 g d'oignons*

-10 g de beurre à 41 %

-20 sprays d'huile

-30 g de gruyère allégé

– sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Peler les oignons, les émincer et les cuire sur une feuille de cuisson et à couvert avec un peu d'eau. Assaisonner.

Mixer le paleron avec les oignons. Lier avec l'œuf, rectifier l'assaisonnement

Dans 2 plats à gratin huilés, mettre la préparation précédente et recouvrir avec la purée de brocolis et le quinoa

Saupoudrer de gruyère et de noix de beurre

Enfourner 20 minutes

Je me sers souvent de purée de brocolis surgelée nature car elle est fine et onctueuse.

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – gratin brocolis quinoa bœuf (9 pp- 9 sp) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 mandarines (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mardi