GRATIN DE POIREAUX AU CHÈVRE

Mercredi 08 Novembre 2017

Un petit plat bien chaud pour une fin de journée froide

Gratin de poireaux au chèvre pour 2 personnes et 5pp- 6 sp

-50 g de chèvre frais

-50 g de bacon*

-300 g de blancs de poireaux*

-1 œuf moyen *

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de maïzena

-25 sprays d'huile d'olive

-sel poivre

Bien nettoyer les poireaux, les couper en fines rondelles.

Les cuire sur une feuille de cuisson à couvert avec un fond d'eau pendant 10 minutes en remuant de temps en temps et à petit feu .Les assaisonner puis les laisser tiédir hors du feu.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Les mettre au fond d'un plat à gratin huilé. Les recouvrir de bacon détaillé en lanières.

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant. Fouetter avec l'œuf et le chèvre

Rectifier l'assaisonnement et verser dans le plat

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Le vert des poireaux a servi à faire un potage.

Pour le repas du soir : salade sucrine champignons + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)- gratin de poireaux au chèvre (5pp- 6 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp) . Total : 11pp- 13 sp

Je vous souhaite un excellent mercredi et couvrez-vous bien, il fait froid

Lilou3158 (cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés