

GRATIN DE DINDE AUX BROCOLIS

Lundi 15 Janvier 2018

Inspirée par le magazine Gourmand :

Gratin de dinde aux brocolis pour 2 personnes et 7pp- 4 sp par part

- 200 g de filet de dinde *
- 300 g de bouquets de brocolis*
- 250 ml de lait écrémé*
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 1 œuf*
- 30 g de gruyère allégé
- 5g de beurre à 41 %
- sel poivre muscade

Cuire les brocolis 3 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter

Préparer une béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait puis verser dans le restant de lait .Chauffer tout en remuant bien jusqu'à épaississement .Assaisonner : sel poivre, pointe de muscade

Dans un mixeur, verser la béchamel, la moitié des brocolis, l'œuf et mixer finement

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Beurrer un plat à gratin et garnir le fond de filet de dinde coupé en petits dés



Verser dessus la béchamel brocolis



Parsemer du restant des bouquets de brocolis

Saupoudrer de gruyère et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt

A faire aussi avec un blanc de poulet ou un poisson blanc

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- gratin de dinde aux brocolis (7pp- 4 sp)- tartelette aux poires (4pp- 5 sp- recette du 19 11 2016). Total : 11pp- 9 sp

Très bon début de semaine à chacune et chacun de vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés