

GRATIN DE FÈVES AUX ASPERGES VERTES

Mercredi 06 Juin 2018

Recette empruntée à Laurent Mariotte et revue pour la bonne cause :

Gratin de fèves aux asperges vertes pour 2 personnes et 8pp-4spl par part

- 200 g de fèves pelées surgelées*
- 120 g d'asperges vertes*
- 60 g de chèvre frais (petit billy)
- 2 œufs moyens*
- 100 ml de lait écrémé*
- 10 g de parmesan râpé
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- sel poivre

Cuire les fèves 3 minutes à l'eau bouillante salée (dès la reprise de l'ébullition), les égoutter, les laisser refroidir

Cuire les asperges 3 minutes à l'eau bouillante salée, les sortir avec une écumoire et les laisser refroidir

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et déposer au fond les fèves



Battre ensemble les œufs, le lait, le chèvre frais et la maïzena préalablement délayée dans un peu de lait froid.
Assaisonner

Verser sur les fèves

Déposer les asperges dessus, saupoudrer de parmesan et
enfournier 30 minutes



Servir immédiatement



A faire aussi avec de la ricotta

Pour le repas : radis +100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-gratin de fèves aux asperges vertes (8pp-4spl) -salade de
fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 9pp-5spl

Excellent mercredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés