

TOMATES PROVENÇALES SUR ÉCRASÉ D'ARTICHAUTS

Lundi 04 juin 2018

Un petit accompagnement d'été

Tomates provençales sur écrasé d'artichauts pour 2 personnes et 2pp-3sp par part

- 5 petites tomates*
- 4 cœurs d'artichauts surgelés*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 50 ml de crème à 4%
- 1 cuillérée à soupe de persillade*
- sel poivre
- 1 citron*

Cuire les cœurs d'artichauts selon la notice dans de l'eau bouillante salée citronnée. Les égoutter et les écraser en purée avec la crème

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Huiler très légèrement un plat à gratin et déposer au fond l'écrasé d'artichauts

Couper les tomates en 2 et les ranger sur l'écrasé d'artichauts. Assaisonner



Saupoudrer de persillade, répartir le restant d'huile et enfourner 20 minutes.



Vous pouvez prendre des fonds d'artichauts en conserve ou frais

Pour le repas du soir : omelette 2 œufs moyens (5pp-0spl) - tomates provençales sur écrasé d'artichauts(2pp-3sp) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0 sp). Total : 9pp-5spl

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés