PARMENTIER DE BROCOLIS AU REBLOCHON

Lundi 11 Février
2019

Une envie de fromage :

Parmentier de
brocolis au reblochon pour 3 personnes et 5pp-5sp par part

-300 g de bouquets de brocolis*

-300 g de pommes de terre à purée*

-40 g de reblochon

-10 g de beurre à 41 %

-50 ml de lait écrémé

-sel poivre

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes à l'eau
bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les écraser en purée avec
le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute)

Préchauffer le four 180 °(th6)

Beurrer un plat à gratin avec 1/3 du beurre et le garnir des bouquets de brocolis. Assaisonner légèrement.

Déposer entre les bouquets le reblochon coupé en dés

Recouvrir de la purée de pommes de terre

Parsemer le restant de beurre en petites noisettes

Enfourner 20 minutes et 2 à 3 minutes sous le gril

Servir aussitôt

La quantité de fromage est hélas limitée car le total des sp grimpent vite.

Le plat est copieux et pour 4 personnes, comptez 4pp-4sp

Pour le repas : potage courgette chou chinois au skyr 0 % (1pp-0spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -parmentier de
brocolis au reblochon (5pp-5sp) -salade de fruits maison (0pp-0sp).
Total : 9pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés