

GRATINÉE A LA PARMESANE

Mercredi 19 Février 2020

Recette basique pour finir les restes :

***Gratinée à la parmesane pour 2 personnes et 4sp
vert ☐***

-4sp bleu☐-1

***spv violet☐par
part***

*-250 g de chou vert **

*-200 g de pommes de terre **

-5 g de beurre à 41%

-10 g de parmesan râpé

-sel poivre blanc

*Couper le chou vert en lanières et le faire cuire à la
vapeur 3 minutes (cocotte-minute). Laisser refroidir*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée
(démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en
tranches*

Préchauffer le four 180° (th 6)

*Beurrer un plat à gratin et déposer au fond les lanières
de chou vert assaisonnées*

Les recouvrir de tranches de pommes de terre

Saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt



Rien de plus simple à cuisiner et un bon moyen d'utiliser des pommes de terre cuites à l'eau

Comme nous ne sommes que 2 sauf quand les enfants déboulent, j'utilise du chou vert déjà prêt à l'emploi et surgelé. Un gros chou vert, c'est trop pour nous et pas de gâchis

Pour le repas : salade betterave roquette +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)

-1 cuisse de poulet rôti à la rôtissoire sans MG (3sp vert bleu violet □□□)

-gratinée à la parmesane (4sp vert □

-4sp bleu□

-1spv violet□)

-1 crème chocolatée (3sp vert □

-2 spl bleu□

-2 spv violet □

recette du 17 06 2018). Total : 11 sp vert □ – 10 spl bleu□ – 7spv violet□

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés