

# ENDIVES AU PARMESAN

*Mercredi 01 Avril 2020*

*Une petite recette toute simple*

***Endives au parmesan pour 3 personnes et 2 sp vert  
bleu violet ☐☐☐  
par part***

*-6 endives \**

*-20 g de parmesan râpé*

*-10 g de beurre à 41%*

*-sel poivre blanc*

*Nettoyer les endives, ôter le cône de base qui donne  
l'amertume*

*Puis les placer dans le panier de la cocotte-minute et  
les cuire à la vapeur 5 minutes*

*Bien les égoutter*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer un plat à gratin*

*Placer les endives bien à plat, les assaisonner*

*Saupoudrer de parmesan râpé*



*Enfourner 15 à 20 minutes*

*Servir bien chaud*



*Ce que j'apprécie avec le parmesan râpé, c'est sa finesse et sa quantité par rapport au gruyère râpé*

*Pour le repas du soir : potage poireau pommes de terre mixé avec 50 g de faisselle à 0% (3sp vert □ -3 sp bleu□*

*- 0spv violet□) -2 tranches de jambon*

*de dinde (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)*

*-endives au parmesan (2 sp vert bleu violet □□□)*

*-1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□).*

*Total : 7sp vert □ - 5spl bleu□ - 2spv violet□*

*Très bonne journée*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***