

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