

# PARMENTIER DE PATATE DOUCE CAROTTE

Vendredi 18 Septembre 2020

*Une recette qui fait la part belle aux restes :*

**Parmentier de patate douce carotte pour 2 personnes et 7sp  
vert □ -6spl bleu□ -1 spv violet□ par part**

*-200 g de patate douce*

*-200 g de purée de carottes surgelée nature \**

*-240 g de ratatouille maison sans MG \**

*-150 g de blanc de poulet cuit \**

*-2 cuillères à soupe de crème à 4%*

*-1 cuillère à café d'huile d'olive*

*-sel poivre*

*-coriandre fraîche\**

*Couper la patate douce pelée en cubes et la cuire à l'eau bouillante salée 15 minutes. L'égoutter.*

*Chauffer à petit feu la purée surgelée de carottes pour la reconstituer.*

*Mettre ensemble les cubes de patate douce, la purée de carottes et écraser le tout avec la crème. Assaisonner : sel poivre coriandre émincée*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Huiler deux ramequins et déposer au fond la ratatouille.*

*Mixer le blanc de poulet et l'étaler sur la ratatouille.*



*Recouvrir de purée patate douce carotte*

*Enfourner 15 à 20 minutes selon le four*

*Servir aussitôt*





*Vous pouvez faire une purée de carottes maison si vous le désirez*

*Vous pouvez remplacer le poulet par du jambon de dinde ou de poulet et compter 6sp vert ☐. Pas de changement pour le bleu et le violet.*

*Pour le repas du soir : salade laitue + tomate +1 œuf de caille +1 c à c d'huile (2sp vert☐ -1spl bleu☐ -1spv violet☐) -parmentier de patate douce carotte (7sp vert☐ -6 spl bleu☐-1spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐ – 0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 pêche(0sp). Total :11 sp vert ☐ -7 spl bleu☐ -2 spv violet☐*

*Très belle journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***