

# GRATIN DE BROCOLIS AU CHEDDAR

Vendredi 17 Septembre 2021

*Pour changer de nos fromages :*

Gratin de brocolis au cheddar pour 1 personne et 8 sp vert ☐-6  
spl bleu☐-6 spv violet☐

*-150 g de bouquets de brocolis \**

*-30 g de cheddar*

*-1 œuf moyen\**

*-5 g de beurre 41%*

*-1 cuillerée à café de chapelure fine complète\**

*-sel poivre*

*Cuire les bouquets de brocolis 4 minutes à la vapeur (cocotte-minute), les écraser en purée. Assaisonner : sel poivre.*

*Battre un œuf en omelette et le rajouter à la purée de brocolis en mélangeant bien.*

*Râper 20 g de cheddar à incorporer dans la préparation.*

*Remplir un ramequin beurré et parsemer le dessus avec le restant de cheddar coupé en petits morceaux.*

*Saupoudrer de chapelure et enfourner dans le four préchauffé à 180° (th 6) pendant 20 minutes.*





*Le cheddar est un fromage au goût assez prononcé .Il se cuisine chaud ou froid.*

*Vous pouvez remplacer le cheddar (5 sp pour 30 g) par du gruyère allégé ou du metzer et comptez alors 5 sp vert ☐-3 spl bleu☐-3 spv violet☐*

*Recette à IG bas.*

*Pour le repas du soir : salade verte sauce yaourt 0% citron 30 g (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -gratin de brocolis au cheddar (8 sp vert ☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐) -1 frécinette (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 12 sp vert ☐- 9 spl bleu☐-9 spv violet☐*

*Si vous ôtez le chocolat : 9 sp vert ☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

*Tous droits réservés*