

GRATIN DE COQUILLETES AU JAMBON ET BROCOLIS

Mardi 02 Novembre 2021

Un peu de rééquilibrage après les repas de famille du week-end du 1 novembre

Gratin de coquillettes au jambon et brocolis pour 1 personne et 7 sp vert □-7 sp bleu□-4 spv violet□

*-30 g de coquillettes complètes crues**

*-2 tranches de jambon de poulet**

*-100 g de bouquets de brocolis cuits **

-30 g de gruyère râpé allégé

-5 g de beurre à 41%

Cuire les coquillettes à l'eau bouillante salée et suivant le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.

Mixer le jambon.

Préchauffer le four 180° (th6)

Beurrer un ramequin allant au four.

Mettre dedans les coquillettes, le jambon mixé et les bouquets de brocolis. Bien mélanger.

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes.



Servir aussitôt.



Un bon moyen pour finir les restes et un retour en enfance.

Recette des plus simples mais souvent des plus appréciées.

Pour le repas du soir : velouté potiron carottes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□)-gratin de coquillettes au jambon et brocolis (7 sp vert □-7 sp bleu□-4 spv violet□)-1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 9 sp vert □- 9 sp bleu□-5 spv violet□

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés