

GRATIN DE COLIN POIREAUX AU PARMESAN ET PIMENT D'ESPELETTE

Mardi 22 Février 2022

À la fois léger et rassasiant :

Gratin de colin poireaux au parmesan et piment d'Espelette pour 2 personnes et 3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -2 psp - par part

-240 g de colin* : 2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp

-3 poireaux* : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-5 g de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-20 g de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet -2 psp

-sel fin, piment d'Espelette en poudre

Prélever les blancs de poireaux et les laver soigneusement. Les sécher et les détailler en tranches.

Huiler une poêle au pinceau et faire revenir à petit feu et à couvert les tranches de poireaux pendant une dizaine de minutes. Assaisonner : sel piment d'Espelette.

Cuire partiellement le colin à la vapeur : 3 minutes cocotte-minute.

Préchauffer le four, chaleur traditionnelle, 180° (th 6).

Beurrer 2 ramequins individuels.

Mélanger les poireaux, le colin effeuillé et la moitié du parmesan. Rectifier l'assaisonnement.

Remplir les deux ramequins.

Saupoudrer du restant de parmesan et de quelques pincées de piment d'Espelette.



Enfourner 20 minutes.

Servir dès la sortie du four.



Les parties vertes des poireaux serviront pour une soupe.

Vous pouvez remplacer le piment d'Espelette par du poivre.

Pour le repas : champignons à la crème (2 sp vert bleu violet -2 psp -recette du 05 01 2017) -gratin de colin poireaux au parmesan et piment d'Espelette (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -2 psp) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet -2 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 psp). Total : 8 sp vert - 7 spl bleu -6 spv violet -6 psp

Calculez bien vos perso points psp en fonction de vos choix.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés