

GRATIN DE JAMBON AU PIMENT D'ESPELETTE

Mardi 22 Mars 2022

Avec des restes de légumes cuits vapeur sans MG :

Gratin de jambon au piment d'Espelette pour 1 personne et 6 sp vert -6 sp bleu-4 spv violet-4 psp

-1 tranche de jambon dégraissé : 1 sp vert bleu violet-1 psp

-100 g de pommes de terre épluchées cuites vapeur* : 2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet-0 psp

-75 g de brocolis cuits* : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-100 g de carottes cuites en rondelles* : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-25 g de gruyère râpé allégé : 2 sp vert bleu violet-2 psp

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

-2 pincées de piment d'Espelette

-sel fin

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

Huiler au pinceau un petit plat à gratin et déposer en les mélangeant les pommes de terre coupées en tranches, les bouquets de brocolis, les carottes en rondelles et le jambon haché.

Saupoudrer d'une pincée de sel, de piment d'Espelette et de gruyère râpé.



Enfourner 20 minutes.

Servir sitôt sorti du four.



C'est un plat tout simple qui permet de terminer ce qui traîne dans le réfrigérateur.

Pour le repas du soir : gratin de jambon au piment d'Espelette (6 sp vert □-6 sp bleu□-4 spv violet□- 4 psp□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□ - 2 psp□). Total : 8 sp vert □-8 sp bleu□- 6 spv violet□-6 psp□

A vous de recalculer vos perso points psp □ fonction de vos choix.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés